את

מה
הפתרון של
**דאנה איבגי**
לרגשות
אשם?

מגזין את וזאפה מציגים
Ladies First
פסטיבל יום האישה 2019
איה כורם
אפרת גוש
דורון טלמון
דנה ברגר
דניאלה ספקטור
רננה רז
פרויקט מיוחד בשיתוף
ESTĒE LAUDER

**האחיות המוצלחות**
27 הנשים שנלחמות כדי שהחיים שלנו יהיו טובים יותר. פרויקט מיוחד ליום האישה

+

**תישני על זה**
ממכונת רעש לבן ועד סוכריות קנאביס. המדריך לשינה המושלמת

+

**התשמע קולי**
כך תעשיית המוזיקה הישראלית מפלה נשים באופן שיטתי




# שליחות קטלנית

**איילת שקד** תעשה כל מה שצריך כדי להיות שרת המשפטים בממשלה הבאה, גם אם זה אומר להכשיר כהניסטים או להחמיא לשמאלנים.
ריאיון נוקב

מה שאת רוצה
atmag.co.il
גיליון מס' 850 • מרץ 2019




LEONARDO
Bridging tech and beauty
LEONARDO
Bridging tech and beauty
HYPER
PULSE


The Original
L'original
בס"ד
MOROCCANOIL®
M
MOROCCANOIL TREATMENT
TRAITEMENT MOROCCANOIL
For all hair types
Pour tous les types de cheveux
Alcohol free
Sans alcool
3.4 FL.OZ. / 100 ml

IN A WORLD OF OIL-INFUSED HAIR CARE
ONLY **ONE OUTSHINES THE REST**

MOROCCANOIL מציגה: שמן טיפולי, מועשר בשמן ארגן.
המוצר החדשני שיצר מהפכה בעולם מוצרי הטיפוח לשיער.

MOROCCANOIL.




**מו"ל** יובל סיגלר

**מערכת**
**עורכת ראשית** עדי עוז
**עורכת משנה** איריס אברמוביץ'
**סגנית עורכת** רוני ודנאי
**מנהלת תחום אופנה ולייף סטייל** עפרי איוניר
**עורכת מדיה חברתית** אור נוף
**עורכת לשונית ומדור ספרים** עדי סלמור
**כתבת אופנה** נעמה ביבי (בחופשת לידה)
**כתבת** אביב וינברגר
**הפקה** לי יפה

**צלמים**
אורית פניני, איליה מלניקוב, הילה שייר, טל סיוון ציפורין, מיכאל טופיול, רון קדמי, רן גולני, שירן כרמל

**משתתפים**
אדר ריבטר, דורון פלם, דליה בן ארי, הדס בשן, הילה ברבי־ג'קסון, יסכה קורנפלד, ליאת גרין, לינוי בר גפן, לירון שמם, מזל חסון, נועה בונה, נועה נוז'יק, סתיו רוזנטל, עדי פוגל הולנדר, פלורה צפובסקי, רויטל חורש, שי לי נסים, שולי וימר, תחיה ברק, תמר מרקוביץ'

**סטודיו**
**ארט דירקטור** דינה אוסטרובסקי
**סטודיו מחלקה מסחרית** אושרית גרגיר, ליטל אילוז

**הנהלה**
**מנכ"ל** יהודה רינד
**סמנכ"ל פיתוח עסקי** ליטל אסקטלן וינטרוב
**מנהלת משאבי אנוש** איילת כהן בירן (בחופשת לידה)
**סמנכ"ל שיווק והפקה** דותן שהם
**סמנכ"ל דיגיטל** מריאנה בננסון
**מנהלת משרד** ג'ני בן יקר

**מחלקת פרסום**
**מנהלת פרסום והפקות** ורד נעמן 054־8018001 | veredn@atmag.co.il
רונה בורם־פרידמן 050־6444931 | ronac@sigler.co.il

**מחלקת בוטיק**
**מנהלת המחלקה** דנה נקר פוגל
**מפיקה מסחרית** גל זיסקין
**שיתופי פעולה** שי שטוק
**כתבת** דורין אליהו

**מחלקת מנויים**
**מנהלת שירות לקוחות** טל רולניצקי
**צוות שירות לקוחות** ליאור בהן, קארין רג'ואן, ויקי לדר, מור מרג'אן

VIP את BOX
**מנהלות מוצר** עדי אלבלינג, מיה גל־גנדל
**מנהלת הפקה** שניר תדהר (בחופשת לידה)
**תפעול והפצה** נאור אזולאי

**מחלקת כספים**
**חשב רו"ח** שרלי זמיר
**מח' חשבונות** ג'ולי סרור (לקוחות), חלי סופר
**מח' גבייה** אודט קטן

**המערכת**
**לייף אנד סטייל (מקבוצת יובל סיגלר) בע"מ**
**רח' קויפמן 6 תל אביב 6801298**
**טלפון מרבזייה 03־7111000 | פקס מערכת 03־5604324**
**מייל editor@atmag.co.il**


## להזמנת מנוי ב־29.90 ש"ח לחודש

1־700־50־90־91
sherut@atmag.co.il
**לשליחת מסרון** 050־5882921



משקפיים **Mr. Leight**
**דיוק אופטיקס 3,500 ש"ח**
עגילים **סיגל פלד 4,700 ש"ח**
צילומים: יח"צ

## מה שאת רוצה atmag.co.il



## מארזי ההפתעות של "את"

בכל חודש, במקביל למגזין המודפס, אנחנו אוצרות ויוצרות מהדורה חדשה של VIP את BOX ו־BeautyBox אם גם את רוצה להתרגש מכל הפריטים, המוצרים והרעיונות שעושים לנו את החודש, הגיע הזמן שתעשי מנוי. פרטים ב־atmag.co.il



קבלי חינם בכל יום, לפני כולן, ישירות למייל שלך, את הניוזלטר היומי והמעוצב של את ובו מגוון המלצות קריאה, מידע שימושי והצעות ייחודיות. ההרשמה ב־atmag.co.il



**ATmag מגזין את**

הצטרפי לעמוד הפייסבוק של את וקבלי עדכונים שוטפים ותכנים בלעדיים, וכך תמיד תהיי בעניינים.



**atmagazine**

עקבי אחרי את באינסטגרם וקבלי הצצה מיוחדת אל מאחורי הקלעים של עבודת המערכת ותצלומים נוצצים מתצוגות האופנה, מהמסיבות הלוהטות ומהאירועים הזוהרים של התעשייה.



בשער **איילת שקד**
צילום **רון קדמי**
ניהול קריאייטיב **טל קליינבורט**
סטיילינג **שי לי נסים**
איפור **טלי פאוור**
שיער **ז'אן כהן ללוריאל פריז**
גולף **קסטרו**
חליפה **דולצ'ה וגבאנה בפקטורי 54**

# THE **PLUS SIZE** COLLECTION





**עמ' 70**
צילמנו את רננה רז, אפרת גוש, דנה ברגר, דורון טלמון, איה בורם ודניאלה ספקטור נחות, בהשראת הספר "אישה נחה" מאת מעין גולדמן

## טיפוח



## מדורים



## טורים





**עמ' 36**
דרור שדות, סתיו ארנון ורותי קליין, מנהיגות מחאת הנשים הגדולה של 2018 ועוד 24 נשים שנלחמו למען זכויות הנשים השנה

CARELINE
simply beautiful

חדש!

Oil 360° of beauty




# שמן טיפולי לפנים ולגוף

**מכיל שילוב אופטימלי של שמנים מזינים ומרגיעים**

- מרכך צלקות
- מסייע בהעלמת סימני מתיחה
- מעניק לחות לעור יבש ובוגר













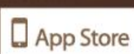









להשיג ברשתות הפארם, באתר CARELINE.CO.IL ובאפליקציה













# תוכן העניינים

## BIGTIME



## מגזין



## אופנה



עמ' 108

צילמנו הפקת אופנה שהיא פנטזיה של בחורות עירוניות על החיים בכפר
צילום **הילה שייר**



**ניצני אביב** בקרוב, ממש בקרוב,
נרגיש שהאביב הוא לא סטוץ לוהט
אלא מערכת יחסים, ואז נמהר
להדק את קשרנו עם שמלת מקסי
רומנטית וקלילה. 2,094 ש"ח,
BASH, שבזי 40, תל אביב

**לפרקים** אנחנו כל כך אוהבות
צמידים, אבל איכשהוא זה הפך
לתכשיט שאנחנו הכי פחות משקיעות
בו. עבור הצמיד הזה אנחנו מוכנות
לפתוח תוכנית חיסכון.
9,441 ש"ח, תכשיטי YVEL





**נגן, אקורדיון** עצרו הכול!
מצאנו את התיק המושלם הזה
של המעצב גבריאל מנסור,
ויחסית לתיק מעצב שישמח
אותך מדי בוקר, הוא גם לא
כזה יקר. יחסית. 2,450 ש"ח
ב־mansurgavriel.com




**קול ההיגיון** אנחנו בחיפוש
מתמיד אחרי נעליים יפות בעלות
עקב הגיוני, שאפשר לגלוש איתן
מבוקר עד פליידייט מבלי לעבור
קודם בבית. בינגו! 990 ש"ח,
AMRIA ב־amriashohes.com



**יין בוטיק** את טיפוס של מרלו,
פינו נואר או קברנה סובניון?
ואולי בכלל מלבק? ליפגלוס
בצורת בקבוק יין הוא האהבה
החדשה שלנו. 35 ש"ח,
Labiotte ב־amazon.com

## באווירה טובה

חמישה נרות ריחניים שיהפכו את הסלון לשדה בפרובנס



87 ש"ח
**voluspa.com**



37 ש"ח
**Golf&Co**




9 ש"ח
**ביוטיקייר**




60 ש"ח
**H&M Home**



504 ש"ח
**fornasetti.com**

שמלה לתחילת האביב · צמיד לחסוך בשבילו · נעליים הגיוניות לכל שעה · בושם בצורת ליפסטיק · קומקום ורוד · מנורה בצורת ארנב · תיק קולי לאימהות · סניקרס לאוהבות את תל אביב · משקפי שמש חתוליים · עגילים לשבוע ימים · חליפה לנוח בתוכה · ליפגלוס בצורת יין



**הלבנה במלואה** הכמיהה הגדולה ביותר היא אל אובייקטים שאינם ברי השגה. גם כשהם שלך, משהו מהם נשאר חמקמק, כאילו לא התמסרו לך בשלמות, למרות שסיימת לשלם עליהם לפני חודש. כזה הוא תיק הערב המהפנט הזה, שאי־אפשר לקחת בו שום דבר באמת, אבל הוא נותן לנו תחושה של סינדרלה בכבודה ובעצמה. 3,775 ש"ח, Rosantica ב־modaoperandi.com





# הבחירה שלך

IQOS מחמם טבק ולא שורף אותו
ולכן אינו מייצר עשן סיגריות.




new
IQOS 3
This changes everything

לפרטים נוספים:
iqos.com /*2373

חנות הדגל - דיזנגוף 50, מחוץ לדיזנגוף סנטר

המוצר מיועד למעשנים מעל גיל 18 בלבד.

**<u>אזהרה</u> – מחקרים רפואיים קובעים כי עישון בזמן הריון מסכן את העובר שלך.**



**עדי עוז** | דבר העורכת

# הקול או כלום

**השחקנים המרכזיים בבחירות הקרובות הם גברים מכסיפים עם דרגות על הכתף, ואילו הנשים נדחקו אחורה ומספרן יפחת בכנסת הבאה. עורכת המגזין עדי עוז, מבקשת שתתנו את קולכן למפלגה עם ייצוג נשי הולם שתדאג לכן גם ביום שאחרי הבחירות**




ה תמונה של שלושה רמטכ"לים ויאיר לפיד אחד סימנה את המפץ הפוליטי הגדול של מערכת הבחירות הזו. בזמן שכל הפרשנים עסקו בספירת מנדטים, 50 אחוז מאוכלסיית ישראל הסתכלה בתמונה וחשה צביטה בלב: אף אישה או ילדה לא מצאה בה את עצמה. הפוליטיקאים בישראל גוררים את השיח הציבורי אל ספרת הביטחון. זה הכי אפקטיבי בשבילם, לחיצה על בלוטת ההישרדות הבסיסית. הנשק שהכי קל לשלוף כשרוצים לקושש קולות. כמה קל, תחת איום הביטחון התמידי, לרמוס את החיים עצמם, את הביטחון ללכת בחוץ כי איש לא טרח לתקצב תאורה כדי שנרגיש נוח להסתובב בחוץ בלילות, את הביטחון להתחתן בלי לפחד שבעלך לא יתן לך גט, את הביטחון בעצמך שלא משנה מאיפה באת תמיד תוכלי להיות מה שתרצי - שופטת, מאמנת, אלופה.

סגירת הרשימות לכנסת הוכיחה כבר מי יהיו המפסידות הגדולות של הבחירות האלה: כולנו. לא המפלגה, הנשים. בכנסת הבאה ייצוגנו ילך ויפחת, וזה לא שהוא היה משהו עד עכשיו. מ־35 חברות כנסת בכנסת הנוכחית המצב עתיד להידרדר ל־30 במקרה הטוב, ולהרבה פחות במקרה הרע.

הרשימות עם ייצוג נשים במקומות ריאלים הן גשר של אורלי לוי־אבקסיס והימין החדש של נפתלי בנט ואיילת שקד, אשת השער שלנו, עם נשים בחצי מהמקומות הריאלים ברשימה. אחריהן נמצאות כולנו, מרצ והעבודה בהן כ־40 אחוז מהמקומות הריאלים מאוישים על־ידי נשים.

ההליכה אחורה בכל הקשור לייצוג נשים הולכת יד ביד עם הנסיגה של מצבנו בתחומים נוספים, הדרת נשים מהמרחב הציבורי למשל. ב"הארץ" פורסם לאחרונה כי המשרד לפיתוח הפריפריה, הנגב והגליל, מימן בשנים האחרונות למעלה מ־200 אירועים נפרדים לגברים ולנשים. המספר הזה הוא זינוק של פי שניים (!) מהשנתיים הקודמות. חלק גדול מהאירועים הם אירועי פנאי: פארק שעשועים בביתר עלית, יום כיף בבית שמש וכו'. בראש המשרד, כזכור, יושב אריה דרעי. תבינו את האבסורד: עבריין מורשע יושב על תקציבי ענק ובזכותם מגדל פה דור שלם של אנשים שמפנימים את התפיסה שנשים הן פגע רע שעלול לדרדר גברים לחטא ולכן יש להסתיר אותן מעבר לחומות ולא לתת להן להסתובב חופשי במרחב.

**סגירת הרשימות לכנסת הוכיחה מי יהיו המפסידות הגדולות - הנשים. בכנסת הבאה ייצוגנו יפחת, מ־35 חברות כנסת המצב עתיד להידרדר ל־30 במקרה הטוב**

אבל זו כמובן לא רק בעיה של המגזר הדתי. קחו למשל את צמרת מקבלי ההחלטות בתקשורת הישראלית: בעלי ערוץ 10 ורשת שלאחרונה התאחדו לערוץ אחד (רשת 13) ובמעבר הזה ייצרו, הפלא ופלא, לוח שידורים שיש בו הרבה פחות נשים. הייצוג שלהן על המסך עומד על כ־35 אחוזים ומשאיר מחוץ לפריים עיתונאיות מנוסות ומעולות כמו גל גבאי, אורית לביא נשיאל ולינוי בר גפן, בעלת טור כאן אצלנו. גם לוסי אהריש המעולה מצאה את עצמה בלי תוכנית יומית קבועה כפי שהייתה לה לפני האיחוד.

בריאיון ל"המקום הכי חם בגיהנום" אמרה גל גבאי: "לוחות השידורים הם תור בקופות חולים של מפא"י. גברים מכסיפים מקומם מובטח, הם מקרינים סמכות בעוד הנשים הולכות יותר לכיוון של פג תוקף". אל תוך הרגרסיה הזאת נכנסות לוחמות אמיצות שלא מוכנות לשבת מהצד ולהשלים עם המחיקה המתמשכת הזו. לכבוד יום האישה בחרנו את הבולטות שבהן כדי לתת את הרוח הגבית שהן כל כך זקוקות לה ובעיקר כדי לתת לנו השראה: כדי שלא נשכח שאת ההליכה אחורה הזאת צריך להפסיק. וגם אם בחיי היומיום אין לנו כוח, יכולת או חשק לתרום למאבק הזה כחלק מהשגרה, עוד רגע תהיה לכולנו הזדמנות לבחור באיזה צד אנחנו. כבר כתבתי את זה בעבר, תסלחו לי שאני חוזרת על עצמי, אבל חשוב כל כך שלא נפספס את ההזדמנות: פעם בארבע שנים מגיע הרגע שלנו להשפיע, יום הבחירות הוא הזדמנות להראות לפוליטיקאים שאנחנו לא מוכנות שהשיח על הביטחון ידרוס את החיים שלנו. מי שמדיר נשים, מי שלא נותן לנו מספיק מקום, מי שלא פועל לטובתנו - לא ראוי לקול שלנו. ◆

editor@atmag.co.il Adi oz ozzadi

מימין: גבי אשכנזי, יאיר לפיד, בני גנץ ובוגי יעלון. באדיבות כחול לבן

## הצעת הגשה

לוק חורפי וחמים שיכניס קצת זוהר לימים אפורים




1. **משקפי שמש ראג אנד בון** אירוקה 899 ש"ח
2. **אפוד** sevenseventy.co.il 689 ש"ח
3. **חולצה** G-star 399 ש"ח
4. **פאוץ'** סאקס 720 ש"ח
5. **חצאית** רונן חן 399 ש"ח
6. **סניקרס** דולצ'ה וגבאנה בפקטורי 54 2,290 ש"ח

**עפרי איוניר**

**עגילים של יום חולין** אם בשבחי העצלנות עסקינן, העגילים האלה יכולים להישאר שבוע שלם על התנוכים שלנו ויתאימו לכל מה שנלבש מראש. קללל. 259 ש"ח, שני יעקובי ב־shanijacobi.co.il



**מסכה לפורים** המסכה החביבה עלינו היא משקפי שמש ובך היה תמיד. אם אפשר להסתתר מהעולם וגם להתחפש לחתלתולה, מדובר ברווח כפול, שמחה לדורות. 900 ש"ח, לינדה פארו ב־ivisionari.com



**באהבה מגראס** לפעמים צריך לטהר קצת את האווירה או סתם לבשם אותה, ואז אנחנו משתמשות בניחוח שמגיע אלינו ישירות מגראס בצרפת, מקום שאנחנו רק חושבות עליו וישר מריחות טוב. 70 ש"ח, La maison du savon ב־bytomweiss.com









**אפור גשום** נכון שלהיות ילדה רעה כבר לא באופנה, אבל בכל זאת, את ההשראה שלו לשת"פ עם רשת תיקים קיבל ראף סימונס (לשעבר המעצב הראשי של דיור) מילדים מחוררים באווירת פאנק, ואנחנו מתות על זה. 1,299.90 ש"ח, ראף סימונס לרשת Eastpack, בחנויות התיקים

צילומים: ערן סלם, הנס מוריץ, אורי ליבנה, עדי גולד, חיים שוורצנברג, ערן תורג'מן, יח"צ


HOLLYWOOD, CALIFORNIA
GLAMGLOW®
hello sexy™
INSTAMUD™
חדש! 60-שניות
לניקוי וצמצום הנקבוביות
שגרת הבוקר החדשה שלך

**פינק ליידי** נמאס לנו ממכנסיים מכופתרים לא סגורים על עצמם שלא נסגרים עלינו. אתם קוראים לנו שמנה? נתנחם בחליפה יפה וסופר נוחה, וכמובן – ורודה. 290 ש"ח לכל פריט, Retema, סגולה 11, תל אביב וב־retema.co.il



**עזרה ראשונה** מעכשיו זו המתנה שנקנה לכל חברה שהופכת לאימא בפעם הראשונה, ועדיין רוצה לשמור על צלם אנוש כשהיא יוצאת לטיולים עם העגלה. 1,550 ש"ח, ב־celinenununu.com ובחנות המותג nununu קרית שאול 28, תל אביב



**שפנפן קטן** מנורה בצורת ארנב, יש דבר חמוד מזה? רק נקווה שהילדים לא יציירו עליו פנים ויטענו שזה פיטר הארנב. 2,329 ש"ח, Moooi בקרני תבלת גופי תאורה, הנחושת 4, רמת החיל, תל אביב



**שפתיים יישקו** אם אתן מחובבות הבשמים הפרחוניים בואכה מתוקים ובקבוקים מיוחדים עם קטע מרגשים אתבן, הכירו את החבר החדש שלכן. 249 ש"ח, Yes I am של קשארל




**קפה יפה** אם אפשר להתחיל את הבוקר עם קומקום ורוד, אנחנו מוותרות מראש על כל דרך אחרת לפתוח אותו. 199 ש"ח, Serax ברשת סטורי





**סניקרס ללא הפסקה** אלו הנעליים שכל תל אביבית (או תל אביבית בנפשה) חייבת לעצמה: שת"פ של המעצבים הגרפיים של רשת הנעליים שופרא ומותג הנעליים בנסימון עם איורים של העיר הלבנה. מקומי ומקסים. 280 ש"ח ברשת שופרא וב־aka-online.co.il

חדש




# LD SUPER SLIMS

# למה לשלם יותר?

LD
Liggett Ducat

**אזהרה** - כל סיגריה מכניסה 43 חמרים מסרטנים לגופך



# חסד מופלא

מועדון לילה דקדנטי וקסום לבלות בו כשאת בלונדון, מותג טיפוח אורגני לילדים שלך, וגם משהו מפנק במיוחד בשבילך. חשבת שיש לך הכול? ובכן – טעית

**נעמה ביבי**



**סימפוניה מתוקה מרירה** מדי פעם מתחשק לנו להתנשא על הלבנט ואז אנחנו צועדות אל הוטל דה וויל שאת הבראנץ' החדש שלו טעמנו השבוע. בין סלט שברה שו (עם גבינת עיזים חמה) לקוקטייל מימוזה על בסיס קמפרי שבו נעוץ מרשמלו הום מייד בטעם קמפרי מתוק מריר, נדמה שמצאנו קצת אירופה וגם מטאפורה לחיים עצמם. 48־130 ש"ח, הוטל דה וויל, דיזנגוף 230 תל אביב

**לב פראי** שיש ורוד, ציורים של פיקאסו, פסלי חד־קרן מוזהבים והמון זנים של קטיפה הם קמצוץ מהאלמנטים שהופכים את Annabel's, מועדון הלילה האגדי של לונדון, למתחם הבילוי הכי מושחת שראינו. המועדון שנפתח בסיקסטיז ושופץ לאחרונה קורא למי שנושמת דקדנס להגיש מועמדות ולקוות שתעבור את הסלקציה השמורה לקלאבים סגורים. ארוחת צוהריים מלכותית בחדר הפרחים, קוקטייל אחד יותר מדי בלאונג' או סשן ברחבת הריקודים – אם כבר להגזים בפראות, אז שיהיה שם. annabels.co.uk




**יפתח המטופפת** מותג הטיפוח האורגני Aurelia מזקק אלגנטיות כמו שרק בממלכה המאוחדת יודעים עם מארז מוצרים לילדים שאילץ אותנו להשתמש במילה "קסום". לדור ההמשך שלנו יש משיכה מיוחדת לתחום והוא למד על בשרו ששידת הטואלט שלנו היא לא משחק. במזוודה המאוירת מוגשים סבונים, שמני אמבט ותרסיס לברית עם סגולות לרוגע, שינה טובה וכל מה שאימא לטף מייחלת לו. 700 ש"ח ב־aureliaskincare



**בקו האש** בזמן שהעולם מתאבסס על הלהיט התורן מבית גוצ'י, הלא הם גרביונים בעיטור הלוגו הנערץ, אנחנו מעדיפות למקד משאבים בעוד מוצר הום דקור שצובע את הסלון בגוני לקשרי. הנחשק התורן הוא נר בארומה פרחונית, מוגש בפורצלן מאויר מבית היוצר של ריצ'רד גינורי. 60 שעות בעירה של דרמה מהולה ברומנטיקה – אפילו המחיר הבדיוני (3,037 ש"ח) לא ישכנע אותנו שמדובר בקניה לא משתלמת. luisaviaroma.com




**הכול או כלום** מה קונים למפונקת שמכירה, ראתה ויודעת הכול? אתר המתנות Fest של הדר קימל מדגים אוצרות מופלאה מהי עם רשימת מארזים שישמחו כל מבינת עניין אמיתית: קליסונים שמזכירים את פרובאנס, בקבוקי שיכר מחממים, גפרורים מגולפים בעבודת יד או מוצרי טקסטיל איכותיים – כולם שם, רוצים לראות אתכן רק בשמחות. fest.co.il

צילומים: דן לב, מתוך חשבון האינסטגרם @kingsofchelsea, @OFEST, יח"צ

# גירל קראש

הפסטיבל ששם את הנשים בקדמת הבמה, הסרט שהוא בגדר צפיית חובה לכל אישה שחיה על הפלנטה הזאת והסדרה שמוכיחה שאינטליגנציה, פמיניזם וגילטי פלז'ר יכולים ללכת יחד. אירועי התרבות הכי מרימים לרגל יום האישה 2019

**רוני ודנאי**

**סרט** כבר הרעפנו שבחים על רות בידר גינסבורג על גבי דפים אלה בעבר, בעקבות הדוקו שחשף את קורותיה מעוררי ההתפעלות ובמדור הספרים בגיליון זה אנחנו ממליצות על "ואני אומרת, לא!" ספר הילדים המביא את סיפורה. הסרט החדש **המין החזק** בכיכובה של פליסיטי ג'ונס, המגלמת את שופטת בית המשפט העליון האמריקנית, הוא הזדמנות מצוינת להרים לה שוב. מ־10 במרץ בקולנוע לב



**אומנות** **פצ'ה קוצ'ה**, שנולד כערב חד־פעמי בטוקיו וכיום מתקיים בלמעלה מ־900 ערים בעולם, מניו יורק ועד טהרן, חוגג בת מצווה בתל אביב בהשתתפות שלל מציגים יצירתיים, מקוריים וחתרניים, בהם האומנית דפנה טלמון, הצלמת אבישג שאר ישוב (שזאת אחת היצירות שלה) והמוזיקאי־משורר־שחקן נטע וינר, שינסו כל אחד בתורו להציג את השקפת עולמם בשש דקות ו־40 שניות. 24־25 במרץ, 40 ש"ח, היכל התרבות, הוברמן 1 תל אביב

**פסטיבל** קבוצת זאפה ביחד עם מגזין "את" ובשיתוף המותג ESTĒE LAUDER מקדישים את חודש מרץ לנשים, תחת הכותרת **ליידי'ז פירסט**, פסטיבל מתמשך המאגד כ־80 מופעים ואירועי תרבות בהשתתפות הנשים הכי מוכשרות בארץ, בהן ריטה, קרן פלס, מירי מסיקה, שרית חדד, מארינה מקסימיליאן ונוספות (עוד על הפסטיבל בעמוד 88). 3־31 במרץ, במועדוני זאפה בכל רחבי הארץ







**סדרה** הסדרה שנולדה כספין־אוף ל"האישה הטובה" והתגלתה מאז כגילטי פלז'ר המושלם, חוזרת למרקע. האם העונה השלישית של **הטובות לקרב** תהיה גם היא נשכנית ומופרכת, לוחמנית ומושחזת, ובקיצור מענגת כקודמותיה? נחזיק אצבעות שכן. ימי ראשון ב־22:00, החל מ־17 במרץ

**מחול** בלט רוסי עכשווי – יש חיה כזאת, והיא נקראת **CONTEXT**, פסטיבל מחול בינלאומי שיוצא בסיבובי פירואט ממוסקבה וסנט פטרבורג לרחבי העולם. תל אביב נבחרה לפתוח את הפסטיבל, שימשיך מכאן דוך ללונדון. תנו דרור לפרימה בלרינה שבתוכבן. 205־335 ש"ח, 8 במרץ, סוזן דלל, יחיאלי 6 תל אביב

צילומים: אבישג שאר ישוב, משה נחומוביץ', באדיבות yes ו־CBS, באדיבות בתי הקולנוע לב, Damir Yusupov

NEW COLLECTION
2019

McCANN

ONLY AT THE MASHBIR

MORGAN

MORGAN DE TOI

FRENCH FASHION

בכפוף למגוון ולמלאי בכל סניף.

Family 365

המשביר לצרכן

club365



לינוי בר גפן | משוחררת

# לבכות עם זאבים

הסולידריות חזקה לא פחות מהשלטון, גם נקבה יכולה להנהיג ואפשר להשתלב בחברה עם מוגבלות. **לינוי בר גפן** נפרדת מתלתן, הזאבה שלימדה אותה נקבת אלפא אמיתית מהי



להקת הזאבים המדבריים הדרומיים בספארי ברמת גן הייתה כבר חבורה מגובשת למדי כשהגעתי לפגוש אותם לפני כמה שנים. המטפל שלהם צייד אותי במקל מטאטא מאיים, למקרה הצורך, אבל אין כמעט שום סיכוי שזאב יתקוף אדם והמקל נותר חסר עבודה. ההיררכיה בלהקות זאבים ברורה וחד־משמעית: יש זאב אלפא וזאבת אלפא, יש סגנים ויש את הפרולטריון, שבמקרה שלי חג סביבי בקצב קבוע כדי למנוע ממני נגישות להנהגה. במקרה הזה, הם הגנו מפניי על תלתן.

תלתן הלכה לעולמה בינואר האחרון. היא הצטרפה ללהקה לפני כעשור, בהיותה בת כשנה, זמן קצר לאחר מותה של נקבת האלפא שהייתה בת זוגו של רמון, הזאב השליט. תאונת דרכים באיזור מצדה, ביתה שבטבע, הובילה אותה לבית החולים לחיות בר בספארי, שם נאלצו לכרות את הרגל שנמחצה. מאחר שהיא כבר הייתה חסרת להקה כשנמצאה, המשמעות של השבתה לטבע הייתה גזר דין מוות. אבל איך משלבים זאבה בעלת שלוש רגליים בלהקת זאבים, כשברור למטפלים ולווטרינרים שבעלי חיים אינם סובלניים במיוחד למוגבלויות? התהליך היה ממושך וכלל חיבור איטי ומפוקח. במשך כמה חודשים תלתן והלהקה למדו להכיר, ולא רק שתלתן השתלבה בלהקה – היא הפכה לבת זוגו של רמון ולנקבה הדומיננטית. את הביטוי לדומיננטיות הזאת אפשר לראות למשל בשעת האוכל: תלתן הייתה הראשונה לרוץ אל האוכל ורק אחרי שלקחה את המנה שלה – העזו השאר לקחת את שלהם. בניגוד למצטייר, שלטון הזאבים הדומיננטיים אינו עריצות חסרת היגיון אלא ניהול אפקטיבי של חבורה חפצת חיים. קטטות על הנהגה או על זכות זיווג לא מסתיימות בקטל, כי הלהקה לא מעוניינת לאבד חברים, די בנהמות ואיומים כדי להבהיר לסוררים מה הסדר הנכון. הסולידריות חזקה לא פחות מהשלטון: על הגורים משגיחים כולם וכשזאב מזדקן, חברי הלהקה הצעירים צדים עבורו ומביאים לו את המנה לעוסה ומפורקת כדי להקל עליו את האכילה.

> בניגוד למצטייר, שלטון הזאבים הדומיננטיים אינו עריצות חסרת היגיון, אלא ניהול אפקטיבי של חבורה חפצת חיים

תלתן הכניסה ללהקה את העקרונות האלה שהביאה מהטבע, יחד עם כריזמה גדולה, מה שסייע לה להיות מודל ראוי לחיקוי גם מחוץ לגבולות החצר הקטנה שהוקצתה לזאבים הדרומיים. "היה בה משהו אחר, איזה עומק במבט", מספרת שלי אלדד שטיפלה בה בשנותיה הראשונות.

הלהקה, למרבה הצער, לא הולידה דור המשך, הזאבים הלכו והזדקנו ואט אט מתו. בימי חייה האחרונים תלתן מצאה את עצמה מנהלת להקה שהולכת ונעלמת. כשמתה לפני חודשיים, נותרה רק זאבה אחת להתאבל על המנהיגה שאיננה.

להקת הזאבים הדרומיים כבר לא קיימת יותר, אבל העיקרון, לפיו ניתן לשלב חיות עם מוגבלות, הוכיח את עצמו גם במקרה של אלה, זאבה מרמת הגולן שלפני כשנתיים חוותה אירוע דומה: גם רגלה של אלה נקטעה בעקבות ניסיון כושל לצאת דרך גדר של כרם מקומי. בניגוד לתלתן, אלה הייתה הנקבה הדומיננטית בלהקה שממנה הגיעה ולכן הוחזרה לטבע, אבל בחשש גדול. גם במקרה של אלה התהליך הסתיים בהצלחה: לא רק שהלהקה קיבלה אותה, היא גם חזרה לעמדת ההנהגה.

בשנים שעברו מאז שפגשתי את תלתן חשבתי עליה לא מעט, בעיקר ברגעים קשים. אפשר להשתלב גם עם מוגבלות, אפשר להנהיג גם עם שלוש רגליים, אפשר שנקבה תנהיג. אם זה אפשרי אצל בעלי חיים זה אפשרי לחלוטין אצל בני אדם בני תרבות. לא רק אפשרי, זה אפילו רצוי – כי ככל שהלהקה מגוונת יותר גנטית, כך הגזע משביח.

יש גם לקח נוסף: סתגלנות היא המפתח להישרדות. לולא הסתגלה תלתן ללהקה והיא אליה – כולם היו מפסידים. הלהקה הייתה מפסידה מנהיגה טובה ותלתן לא הייתה שורדת לבדה. הדבר נכון גם במקרה של אלה. להקות זאבים מבינות היטב שכל חבר חשוב, וצריך לקרות משהו קיצוני כדי שיוקע. מגבלה פיזית, מוכיח המקרה של תלתן ושל אלה, היא לא מקרה קיצוני מספיק.



איור **סתיו רוזנטל** צילום לינוי **אלדד רפאלי**




**קייטי פרי**
שמלה **בלמן קוטור**



**קיילי ג'נר**
חליפה **בלמן קוטור**



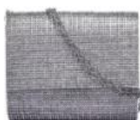

**קארדי בי**
שמלה **מוגלר וינטג'**

## עולם ורוד

קייטי פרי וקיילי ג'נר היו הראשונות ללבוש פריטים מקולקציית הקוטור של בלמן בטקס פרסי הגראמי, וחטפו תגובות עוקצניות ברשת (אפשר להבין למה). קארדי בי בחרה בשמלה של מוגלר וינטג' וקיבלה את תואר הפנינה של הערב. שלושתן הוכיחו שוורוד בייבי הוא הצבע הלוהט של הרגע.



**OPI**
65 ש"ח



**Adika**
79 ש"ח



**DIAMONFIRE**
400 ש"ח



**גולברי**
99 ש"ח

צילומים: לנס הפקות, אור גפן, סיון פרג', ארנון בוסאני, עמית שמש, אלעד חיזקי, ערן סלם, טל טרי, יח"צ, Gettyimages
אירועים: טקס פרסי הגראמי, השקת הסדרה "פוש אפ", השקה של קסטרו, השקה של סטיוארט ויצמן בניו יורק, השקה של מותג הטיפוח לה פררי

# חליפות או לא להיות

באדום לוהט או בשחור אלגנטי, בבלייזר אוברסייז או בטוויד קלאסי, החודש קבעו הסלבס פה אחד: חליפות הן הצעקה האחרונה

**אביב וינברגר**



קנדל ג'נר
ז'קט **בלאזה מילאנו**
נעליים **סטיוארט ויצמן**



אסתי גינזבורג
חליפה **יעל מניה**



קורל סימנוביץ'
חליפה **סנדרו**



גם בלי חליפה או שמלה הוא לגמרי עשה לנו את החודש

ברקאי הרדל
טוטאל לוק **קסטרו**



ניקול ראידמן
חליפה **גוצ'י**

**חליפה טובה**

שי מיקה הזכירה לנו שלפעמים כל מה שצריך בחיים זאת חליפת טוויד מחמיאה בתוספת משבצות. אנחנו לגמרי בעד מראה החליפות, גם אם הוא כולל הדפסים מתוקים כמו אצל ניקול ראידמן או בלייזר היסטרי נטול מכנסיים כמו זה שלבשה קנדל ג'נר.



**קסטרו**
279 ש"ח

**רנואר**
149 ש"ח

**ז'יבנשי בפקטורי 54**
4,890 ש"ח

**מארק פישר בשואו אוף**
399 ש"ח



שי מיקה
ז'קט וחצאית **Duny**

NEW COLLECTION
2019

McCANN

ONLY AT THE MASHBIR

MORGAN

MORGAN DE TOI

FRENCH FASHION

בכפוף למגוון ולמלאי בכל סניף.

Family 365

המשביר לצרכן

club365

# פנתרות בעולם של כרישים

**חלל העבודה החדש "פנתרה" נוצר מתוך מטרה ברורה: לעזור לנשים לצלול למים הסוערים של עולם העסקים מבלי לטבוע או להיטרף. הדרה נשית מרצון? תלוי איך מסתכלים על זה**

**הדס בשן**

אחת השאלות הפתוחות בשיח הפמיניסטי היא שאלת ההפרדה - האם יש מרחב שבו הציווי "לנשים בלבד" הוא נכון ומחזק? האם מרחבים ללא גברים הם כלי לגיטימי לגיבוש והעצמה, או שמדובר באותה הפרדה שבה אנחנו נלחמות באוטובוסים, חופי ים וכיתות מופרדות בבתי ספר? התשובה טמונה, בדרך כלל, בהקשר. גלית בן שמחון ושני בורשטיין לא מתנצלות על הכרזת המיזם החדש שלהן "פנתרה" כחלל עבודה לנשים בלבד. "לא המצאנו שום דבר", אומרת בורשטיין, "בארצות הברית יש עדיין מועדונים סגורים לגברים, יש אחוות קולג' ושום שאלה לא נשאלת ביחס אליהם. זה טבעי. אז הגיע הזמן שיהיה דבר כזה גם לנשים, זה מובן מאליו".

המובן מאליו הזה נפתח בחודש פברואר ברחוב הארבעה בתל אביב, על פני אלף מטר רבוע, חלקו מאוכלס על־ידי עמדות עבודה באופן־ספייס ובחלקו ישנם משרדים שניתן לשכור, והוא מוצע לעצמאיות, יזמיות ויוצרות, שמחפשות חלל לעבודה ולקיום פגישות וישיבות, על בסיס תשלום חודשי. לכאורה, זהו המודל של WeWork אבל בן שמחון מבהירה כי המעורבות של פנתרה לא תיגמר בהשכרת נדל"ן. "אנחנו משלבות בין המודל של חלל עבודה לאקסלרטור של חברות", היא אומרת, "במסגרת פנתרה ניתן קורסים שרלוונטיים לנשים בעולם העסקים, הרצאות חינמיות, אירועי נטוורקינג ויש גם מסלול פרימיום שכולל ייעוץ של יועצות בכירות, מאמנות, מומחיות אסטרטגיה, כל מה שאישה זקוקה לו בשביל להזניק את העסק שלה. מי שתיכנס למסלול הזה תקבל אבחון וכלים לפיתוח עסקי".

**גלית בן שמחון: "גברים משתלטים על החלל והשיחה ומכווצים אותנו. אנחנו צריכות דרך אחרת ללמידה, התייעצות וחשיבה. המטרה שלנו היא שנשים יתחילו לעשות יותר כסף"**

**זה נשמע כל כך כיף שהגברים בטח ימחו.**

"זה לא סגור רק לנשים", מבהירה בן שמחון, "יש פה כמה גברים קבועים, שעובדים בעסקים שבבעלות נשית. המקום הזה נולד כמקום של נשים והם מוזמנים, בדרך כלל הם מזמינים אותנו אז בסך הכול הפכנו את הסדר".

פנתרה היה החלום של בן שמחון, המנכ"לית. היא צמחה בעולם העסקים - מומחית באסטרטגיה, ניהול ופיתוח עסקים, שעבדה עם כמה מהחברות הגדולות במשק, בהן בנק לאומי ו־yes. "במשך השנים גיליתי שלעסקים קטנים וסטארטאפים יש שתי בעיות עיקריות - מיומנויות ונטוורקינג. אנשים לא יודעים איך לנהל עסק באופן מעשי וגם לא תמיד איך ליצור את הקשרים הנחוצים להם, ואני רוצה ללמד, ובמיוחד נשים, איך לעשות את זה". לחלום שלה היא צרפה את בורשטיין, שהייתה בעלת חברה לשיווק דיגיטלי וכיום היא סמנכ"לית השיווק הדיגיטלי של פנתרה, והשתיים חברו גם ללימור דהאן, סמנכ"לית שירות תוכן. "אנחנו לא מייצרות עולם מקביל לעולם הגברים, אלא נותנות לנשים פלטפורמה להתמודד עם העולם הגברי ולצאת החוצה עם כלים שרכשו כאן", אומרת בורשטיין.



מימין: גלית בן שמחון, שני בורשטיין, לימור דהאן

"יש מחקרים שמראים שנשים שלומדות בנפרד מגברים מצטיינות ב־30 אחוז יותר מאשר כשהן לומדות בחברה מעורבת", מוסיפה בן שמחון. "גברים משתלטים על החלל והשיחה ומכווצים אותנו. אנחנו צריכות דרך אחרת ללמידה, התייעצות וחשיבה. הרבה נשים מוצאות שנוח להן לדבר על דברים שמודרים מהעולם העסקי, כמו משפחה וילדים, וכאן יהיה להן נוח להעלות את כל הדברים האלה. המטרה שלנו היא שנשים יתחילו לעשות יותר כסף, ולא ננוח עד שנהיה 51 אחוז מעולם העסקים".

**ולמה השם, פנתרה?**

"כי אנחנו רוצות להיות פנתרות בעולם של כרישים", מסכמת גלית, "לכריש יש הרבה יתרונות, הוא הולך קדימה עם רצח בעיניים, אבל לפנתרה יש מיומנויות אחרות, של ציידת מתוחכמת, וזה הזמן של הפנתרה". ◆

צילום: שי גבריאלי

# תוכנית ההתנתקות

**המטרה:** לאמץ את עקרונות ה־JOMO ולהתנתק מהטלפון הנייד
**האמצעי:** להציב גבולות, להפעיל את הראש ולהשלים משימה עם מינימום הפרעות קשב. מדור הוראות הפעלה השאיר את הטלפון בצד מבלי לחוש FOMO

**יסכה קורנפלד**

השאלה הכי חשובה שנשאלה מאז נפתחה שנת 2019 בבינג' של מארי קונדו בנטפליקס היא "האם זה יוצר ניצוץ של שמחה בלב?", שאלה תמימה לכאורה אך רבת עוצמה לאור אינסוף הפריטים שמצאו את מקומם בפח האשפה הודות לשיטת הסדר הדקדקנית שלא פוסחת על אף פריט בבית, מלבד אחד - הטלפון הנייד. פריט שלא רק שהוא לא יוצר ניצוץ של שמחה בלב, הוא לעיתים מאמלל אותו ומשאיר אותנו במצב של FOMO (Fear of Mising Out) וחוסר שביעות רצון תמידי. כל הבהוב, הודעה והתראה מוציאים אותך מיד מריכוז וגורמים לך לחשוש שמא את מפספסת משהו. והאמת היא שהדבר היחיד שאת מפספסת בעודך נמצאת עמוק בתוך ההאשטאג של היעד האקזוטי התורן באינסטגרם, הוא את החיים שלך. אז נכון שאת לא יכולה להחזיק את הטלפון קרוב ללב, להגיד לו תודה ולהשליך אותו לאשפה כמו שעשית לכל הג'ינסים בגזרה נמוכה שהיו בארון, אבל את כן יכולה לפנות מקום לסוג חדש של ניצוץ בלב: JOMO (Joy of Mising Out), המושג המדובר של השנה שמשמעותו ההנאה שבפספוס. אותה יכולת נשגבת להשתחרר מהמציאות המפולטרת, מהושטגת וממומנת של הרשתות החברתיות. המעבר מ־FOMO ל־JOMO לא קורה ביום, וכמו כל תהליך גמילה הוא דורש משמעת עצמית ושינוי הרגלים. רק כשנבין את עומק ההתמכרות, האחיזה של הרשתות החברתיות בחיינו והמחיר שאנחנו משלמות, נוכל להתחיל ליהנות באמת מהפספוס. מאיה גור, קואצ'רית לנשים בשינוי, ממליצה על הצעדים הראשונים.

"המחיר הכי גבוה שאנחנו משלמות הוא שאנחנו מצמצמות את זמן החשיבה האקטיבית שלנו". אומרת גור, "אנחנו לא יושבות לבד, בלי שום גירוי חיצוני, ואומרות

**מאיה גור, קואצ'רית: "תהיי אמיתית ותבדקי כמה זמן את מקדישה לעיסוק הזה שכל המחקרים מוכיחים שהוא מדרדר מבחינת האושר"**

לעצמנו 'עכשיו אני הולכת לחשוב', על העבודה, הלימודים, מערכת היחסים עם בן הזוג, הילדים, לא משנה מה. הרבה מהבעיות, השאלות או התהיות שלנו אנחנו יכולות לשפר דרמטית אם באמת נחשוב עליהן באופן אקטיבי. בפועל, רבתי עם בן הזוג שלי ומה אני עושה? פותחת אינסטגרם".

**איך אפשר לפנות זמן לחשיבה אקטיבית?**

"כולנו משקרות לעצמנו ואומרות שזה רק חמש דקות פה ושם. אבל כשאת מתחילה לעקוב באמת את מגלה שהחמש דקות האלה הן למעשה ממוצע של 3־4 שעות ביום שמצטברות ללמעלה מחודש בשנה".

**וואו, מטריד. אז מה לעשות?**

"תהיי אמיתית עם עצמך ותבדקי כמה זמן את מקדישה לעיסוק הזה שכל המחקרים מוכיחים באופן חד־משמעי שהוא מדרדר מבחינת האושר. נהלי יומן ותהיי הכי כנה שאפשר, יש היום גם פונקציות בטלפון שעושות תקציר של הפעילות שלנו ברשתות החברתיות. אחרי שהבנת כמה זמן את משקיעה בגלישה נסי לחשוב מה את בוחרת שיהיה חלק מהחיים שלך. פייסבוק ואינסטגרם בנויים באופן כזה שהם פולשים לתוך מה שאת מנסה לעשות ואין להם גבול, כך שאת יכולה להמשיך לגלול לנצח. בשביל להיות בשליטה את חייבת לייצר לעצמך את הגבול".

גור ממליצה על כמה דרכים לכך, "כשאת נכנסת לאינסטגרם או לפייסבוק שימי לב מה השעה על המסך והקציבי לעצמך זמן גלישה. דבר נוסף שאת יכולה לעשות הוא להחליט שאת מוחקת את האפליקציות מהנייד וגולשת רק מהמחשב".

**איך מתמודדים עם הוואטסאפ, שהפך מסוג של רשת חברתית לכלי עבודה?**

"הוואטסאפ החליף את המייל, רמת הזמינות המצופה ממך היא מיידית והבעיה היא שכל הודעה שמגיעה כשאת עסוקה במשימה אחרת, עושה לך סוג של קאט ולוקח הרבה זמן לחזור לריכוז. אם את רוצה לעשות משהו ולהתרכז בעשייה, הוציאי את הטלפון מהחדר או שימי אותו עמוק בתיק. החליטי שאת עובדת שעה ואז ניגשת לטלפון ועושה סשן של מענה לפניות. איכות העבודה תהיה יותר טובה וגם המענה לפניות יהיה יותר יעיל". ◆

מרילין מונרו, צילום מסך מתוך הסרט " חטא על סף ביתך"

חברת הכנסת עאידה תומא סלימאן (55) מסכמת את שנת 2018 בוועדה לקידום מעמד האישה שהיא עומדת בראשה, ובעצם את הקדנציה כולה שהסתיימה עם פיזור הכנסת, אבל היא לא יודעת אם להיות אופטימית או פסימית. "זאת הייתה שנה קשה מאוד מבחינת אלימות נגד נשים. לצערנו הרב 28 נשים נרצחו השנה, יותר ממחציתן נשים ערביות. מצד שני זה תפס כותרות, השפיע על דעת הקהל והחזיר את הנושא של זכויות נשים והחיים בלי אלימות לתודעה הציבורית. זה הביא למאבק הראשון מסוגו מבחינת העוצמה שלו, נשים יצאו לרחובות והכריזו על שביתה, ואני חושבת שזו קפיצת מדרגה מאוד חשובה וצריך לבנות עליה ולהמשיך איתה. אבל ברמת קבלת ההחלטות, הממשלה והמדיניות הכללית, חלה נסיגה בשיח שקשור אלינו".

ביום האישה האחרון העלתה תומא סלימאן הילוך כשהתעקשה לקבל מידע מהוועדה הבין משרדית לאלימות נגד נשים, שפועלת כבר שש שנים ועדיין לא הביאה לתוצאות. "הוועדה הגישה המלצות ואני חשפתי שהן בכלל לא תוקצבו. גיליתי עוד נתונים חמורים מאוד, כמו זה ש־70 אחוז ממקרי הרצח נגד נשים במגזר הערבי אינם מפוענחים, 50 אחוז מהמקרים האלה מוכרים לרווחה ו־60 אחוז מהם מוכרים למשטרה. זהו כתב אישום נגד משטרת ישראל ומשרד הרווחה. ביקשנו ועדת חקירה פרלמנטרית על אלימות נגד נשים, הממשלה הפילה את ההצעה שלנו וזה הרתיח את השטח. אני פועלת כל הזמן בשיתוף פעולה עם ארגוני הנשים, והשנה היה ברור שאנחנו יוצאות החוצה עם כל זה, אבל גם אחרי שהתוכנית תוקצבה בעשרות מיליוני שקלים, אני לא מאמינה שייעשה עם זה כלום".

**ההשתתפות של נשים ערביות בשביתה ובמחאה הייתה די חסרת תקדים. איך זה?**

"ראש הרשות הראשון שהכריז שהוא מצטרף לשביתה היה בטייבה, זה קרה אחרי שהייתי שם ביום עיון וביקשתי ממנו להרים את הכפפה. זה הפך לשרשרת של עוד רשויות שהודיעו כזה דבר. ליהודים קל להתעלם מרצח של אישה ערבייה, להגיד שזה קורה 'אצלם' בגלל 'התרבות והדת שלהם', אבל הם שוכחים שנשים יהודיות נרצחות מאותן סיבות בדיוק. בשבילי זה לא חדש, אני מטפלת בנושא אלימות נגד נשים במגזר מאז 1992, כולם מכירים אותי בשטח, אני ממשיכה לעבוד בתוך החברה שלי, מול ראשי רשויות ומשפחות שהבנות שלהן נרצחו, אבל בעיקר זה חייב להיות מול רשויות הרווחה שקורסות תחת הנטל. צריך להבין: עובד סוציאלי במגזר הערבי מטפל במספר תיקים גדול פי שלושה מאשר במגזר היהודי. האלימות והפשיעה המשתוללים באוכלוסיה הערבית גורמות להרבה עובדים סוציאלים להרגיש שהם מאבדים את ביטחונם. השנה טיפלתי בזה בוועדה וגם בוועדות משותפות שלי ושל ועדת העבודה והרווחה של הכנסת, והבאנו להקצאת תקציבים לרשויות מקומיות מאשכולות נמוכים למיגון העובדים הסוציאלים".

"ליהודים קל להתעלם מרצח של אישה ערבייה, להגיד שזה קורה 'אצלם' בגלל 'התרבות והדת שלהם', אבל הם שוכחים שנשים יהודיות נרצחות מאותן סיבות בדיוק"

תומא סלימאן לא משוכנעת שבכנסת הבאה היא תרצה לחזור להנהיג את הוועדה, במידה והאופציה תהיה על השולחן. "תמיד אעסוק בנושאים נשיים, אבל אולי ארצה שיהיה לי זמן לקדם חקיקה בעוד נושאים", היא אומרת. השנה היא זכתה לראות כיצד ההצעה ל"חוק הפללת הלקוח" שהגישה לפני שנים יחד עם חברת הכנסת עליזה לביא, הפכה להצעת חוק ממשלתית ועברה בשעה טובה. במקביל היא ממשיכה לקדם חקיקה נוספת. "חוק איזוק אלקטרוני שלי עבר בקריאה טרומית, וכעת מחכה להצעת חוק ממשלתית", היא מספרת, "לפי החוק גברים שמסכנים חיים של נשים והן מוציאות נגדם צווי הרחקה, יחויבו לשים על היד אזיק שמחובר לאפליקציה בטלפון של האישה ולמשטרה כך שאם הגבר מפר את צו ההרחקה ומתקרב אל האישה, המכשיר יאותת לה והיא תוכל להתגונן. כמו כן, העברנו בוועדה תיקון לחוק שאוסר חשיפת נפגעות תקיפה מינית. בעידן MeToo נשים לוקחות בחזרה את השליטה בחייהן ואם מישהי לא רוצה להיות בחיסיון, זו זכותה".

**ולסיכום, יש סולידריות בין נשים בכנסת?**

"ראינו בכנסת הזו נשים שמשתמשות בשיוך הלאומי או הפוליטי שלהן כדי לתקוף נשים אחרות, בעיקר אם הן בנו על פופוליזם כדי לבנות קריירה פוליטית. אני מאמינה שהרבה מהן לא יחזרו לכנסת. מנגד, יש גם שיתופי פעולה טובים, אבל סולידריות? לא הייתי אומרת".



אלימות נגד נשים

# שושן ובר, מיה ברשישת ואנה קליימן

## מייסדות לוט"ם – היחידה למאבק בטרור מגדרי

נשים מנומסות לא עושות היסטוריה

בלילה שבו ארגוני הנשים ברחבי הארץ החליטו על מחאת הנשים הגדולה, נשלח וואטסאפ יוצא דופן בקבוצות של פעילות לוט"ם - קול קורא לרכוש פחית של צבע גואש אדום, לשפוך את הצבע ולשכב בתוכו בתור מיצג אומנותי נגד אלימות ורצח נשים.

זו לא הייתה הפעילות המיוחדת הראשונה שיזמו אנה קליימן (23), מיה ברשישת (23) ושושן ובר (22). שלוש הירושלמיות הולכות יחד דרך ארוכה של אקטיביזם פמיניסטי, ובראשו צעדת השרמוטות הירושלמית. "בקיץ הדפסנו מודעות אבל ל־16 נשים שנרצחו ותלינו בכל הארץ ומול הכנסת. אחר כך שכבנו בשלולית בצבע דם מול המשרד לבטחון פנים", מספרת קליימן, "אנחנו רואות את עצמנו כזרוע מבצעית. התפקיד שלנו הוא לשכב איפה שצריך, להיקשר לאן שצריך, כי בלי זה נראה שאף אחד לא מקשיב".

פעולות הגרילה של פעילות לוט"ם מצליחות לפעמים להפתיע גם את המייסדות. כך, אחת הפעילות החליטה שהגיע הזמן להיפטר מציור הקיר בחוף מציצים בתל אביב, המציג גברים שמציצים למלתחות נשים, וכיסתה אותו בצבע שחור.

**מה עוד אתן מתכננות?**

ברשישת: "הפוקוס הוא על הבחירות. אנחנו מתכננות הרבה פעולות, אבל לא רוצות להרוס את ההפתעה. כל מי שיעז להתנהג לנשים לא כאל בנות אדם - נכנסו בו".



אלימות נגד נשים

# עאידה תומא סלימאן

**יו"ר הוועדה לקידום מעמד האישה בכנסת** נלחמת באלימות נגד נשים במגזר הערבי ועדיין מחכה לסולידריות בין חברות הכנסת

צילום **יונתן בלום**
בגדים **אוסף פרטי**

"סוגיות ביטחוניות זה לא רק הנושא המדיני – גם רצח נשים הוא סוגיה ביטחונית"

אלימות נגד נשים

# סתיו ארנון, דרור שדות ורותי קליין

## מנהיגות מחאת הנשים הגדולה של 2018 הוכיחו שנשים יכולות להתאגד ולהילחם על החיים. עכשיו הן מסתערות על הכנסת כדי להוכיח ש"ביטחון" הוא לא עניין צה"לי בלבד

עד לאחרונה היה נדמה שנשים יודעות להפגין על כל נושא שבעולם - ימין, שמאל, להט"ב, איכות סביבה וזכויות חברתיות, הן נלחמות בכל אי־צדק, חוץ מאחד - החיים שלהן. איכשהו, כשהנושאים שעל הפרק הם המאבק הפמיניסטי, אלימות נגד נשים ומקרי רצח שלא נגמרים, האקטיביזם נדחק לטובת פתרונות מנומסים ושקטים יותר. אבל לא עוד. מחאת הנשים של 4 בדצמבר פתחה מהדורות והפכה לנושא שיחה שאי־אפשר להתעלם ממנו. אחרי עוד ועוד מקרי רצח של נשים ונערות, דרור שדות (24), רותי קליין (28) וסתיו ארנון (29) פתחו בפייסבוק את דף האירוע "אני אישה, אני שובתת", וקראו למחאה ולשביתה נשית ארצית. נשים בכל הארץ התבקשו לציין את המחאה במשך 24 דקות, לזכר 24 נרצחות. חלקן חסמו כבישים, אחרות עמדו מחוץ למקום עבודתן או העלו פוסטים ברשתות החברתיות. במקביל התרחשו הפגנות ב־150 מוקדים, עד להפגנה הגדולה שהביאה כ־30 אלף בני אדם לכיכר רבין.

**בהפגנת הלהט"בים היו חברות שאפשרו לעובדים להט"בים להיעדר מהעבודה.** שדות: "קל יותר לבקש מחברות מסחריות לאפשר ללהט"בים לשבות יום שלם, כי מדובר ב־15 אחוז מהאוכלוסיה. נשים הן יותר מ־50 אחוז מהאוכלוסיה. היו רשויות מקומיות ששיתפו פעולה, הרשויות הערביות היו מהראשונות להגיד שהן שובתות". קליין: "הכוח הכי גדול של המחאה היה ההתאחדות של נשים מכל הקצוות. חרדיות, חילוניות, פלסטיניות, מבקשות מקלט, מתנחלות, כולנו הבנו שצריך לשים בצד את ההבדלים בשביל המטרה המשותפת". בעקבות המחאה התכנסה ועדת השרים לטיפול באלימות במשפחה ואישרה את העברת התקציב, הובטח שהוא יועבר תוך חמש שנים והוא אף הוגדל מ־30 ל־50 מיליון שקל. "מאז המחאה הוכפל מספר הנשים שפנו לקבל סיוע לנפגעות אלימות והנתון הכי מרגש הוא שעלה גם מספר הגברים שמתלוננים על פן אלים באישיות שלהם ומבקשים טיפול", אומרת ארנון, "עכשיו, אחרי שהוכחנו שאנחנו יכולות לעשות שינוי ביחד, אנחנו לוקחות את זה לשלב הבא - הבחירות".

השלוש שותפות לאקטיביזם כדרך חיים: שדות היא הדוברת של חבר הכנסת איימן עודה, ארנון עבדה במוקד לפליטים ומבקשי מקלט וקליין היא יועצת תקשורת של מאבקים חברתיים רבים.

כעת ארנון וקליין עובדות פול טיים בארגון שהקימו על בסיס המחאה "אני אישה, אני בוחרת", שמעביר את הכוח מהרחוב אל הקלפי. "המטרה היא שנשים יכריעו את הבחירות. שידרשו מהמפלגות פתרונות לאלימות כלפי נשים, יצירת שוק תעסוקה שוויוני, חינוך מגדרי מגיל הגן, ייצוג של נשים סביב שולחן קבלת ההחלטות ומניעת הדרת נשים במרחב הציבורי", אומרת ארנון. "כל הפוליטיקאים מדברים היום על תיק הביטחון, זה הזמן לנשים לעשות ריקליימינג למושג הביטחון", מסכמת שדות, "סוגיות ביטחוניות זה לא רק הנושא המדיני - גם רצח נשים הוא סוגיה ביטחונית".

סתיו: בגדים **אוסף פרטי** תגורה **ריזרבד** דרור: אוברול **גולברי** תכשיטים **פדני** רותי: **בגדים אוסף פרטי** תגורה **ריזרבד**

# נשות המהפכה

## יום האישה 2019

**מעמד הנשים בישראל עדיין לוקה בחסר. אנחנו מודרות מהמרחב הציבורי, נתקלות באלימות מרובה וסובלות מתת ייצוג בכל מוקדי ההחלטות החשובים. יש נשים רבות שמקדישות את חייהן למלחמה באפליה, להעצמה ולשיפור מעמד האישה. מערכת את בחרה 26 נשים וילדה אחת שהמעשים שלהן בשנה האחרונה בלטו במיוחד. הכירו את הלוחמות האמיצות בקרב על השוויון הנכסף**

פרויקט מיוחד

מאת **הדס בשן**
צילום **מיכאל טופיול**
סטיילינג **ליאת גרין**


HAPPY WOMEN'S DAY
Triumph
SALE
SUMMER COLLECTION 2019
#TogetherWeTriumph



צילום **ינאי יחיאל**
בגדים **אוסף פרטי**

בלוך: "נשים שרוצות להתקדם צריכות לעשות את זה ולחשוב שתקרת הזכוכית היא דמיונית"

רשויות מקומיות

# עליזה בלוך ועינת קליש רותם

## ראשת עיריית בית שמש וראשת עיריית חיפה

אנחנו מתות מסקרנות לגלות מה נשים יעשו בערים האלה, שעד בה נשלטו בידי גברים בלבד

הכוח הנשי העולה בבחירות לרשויות המקומיות השנה הגיע לשיא עם בחירתן של עליזה בלוך (52) לראשות עיריית בית שמש, ושל עינת קליש רותם (49) לראשות עיריית חיפה. אף אחת מהשתיים לא רצה על הכרטיס המגדרי באופן מובהק – בלוך לא נשאה על דגלה את המלחמה בהדרה נשית במרחב הציבורי של בית שמש, קליש רותם התבטאה יותר בנושאים של זיהום אוויר והתייעלות העירייה מאשר בנושאים מגדריים – ובכל זאת, מעניין לראות עד כמה תשפיע הנוכחות הנשית במעוזים שהיו גבריים עד כה. בארבעת החודשים מאז הבחירות הן היו עסוקות מאוד, קליש רותם נאלצה להתמודד עם שביתת עובדי עיריית חיפה ועם הלחצים הכבדים שהופעלו עליה כדי שלא תמנה לה סגן ערבי (רג'א זעאתרה, מזכ"ל חד"ש בחיפה), בלוך מצידה יצרה קואליציה עירונית רחבה כדי לקדם את תוכניותיה לפיתוח וחדשנות בבית שמש.

"הבחירה בי הוכיחה שתקרת הזכוכית היא עניין סובייקטיבי", אומרת לנו בלוך היום, "נשים שרוצות להתקדם צריכות לעשות את זה ולחשוב שתקרות הזכוכית הן דמיוניות. הבנות שלנו רואות נשים מובילות שהן מנהלות ואימהות מצוינות. המלחמות והמאבקים לא קידמו אותנו ואני לא אהיה במקום הזה. אני מספיק חזקה בזכות עצמי".

**אז אין שום משמעות להיותך אישה בראש עיר חרדית?**

"אני מנהלת מועצה גברית, למעט אישה אחת. זה המצב הנתון ואפשר לראות בו מצב יוצא דופן או טבעי או להחליט שזה לא הנושא בכלל. בניתי קואליציה מקיר לקיר שיושבים בה דגל התורה, אגודת ישראל, הליכוד והבית היהודי וזה עבר בשקט, השמיים לא נפלו ובית שמש לא התחרדה. בית שמש היום היא אופטימית, אנחנו בונים תשתית ארגונית של כוח אדם ומביאים כסף לעיר, מנסים להביא משקיעים, לייצר עבודה, לעודד בנייה לצעירים ולגרום להם להגיע לכאן".

מקרה מתוקשר אחד שבלוך פתרה כן נושא אופי מגדרי, היא מצאה פתרון ל־13 תלמידות מהזרם הספרדי שלא נמצא להן מקום בסמינר והתבקשו עד כה להישאר בבית. "שנים שבנות ספרדיות נשארו בבית ולא היו בסמינרים, זה לא הפריע לאף אחד, אבל אני הבאתי סוג של רגישות שאומרת שאני לא יכולה לאפשר את זה, לא הייתי רוצה שהבת שלי תישאר בבית ככה. בסוף הבנות מצאו מוסדות חינוך שקיבלו אותן. זה חלק מהשיח שצריך לנהל. צריך להציב גבולות ברורים אבל לא לשבור קירות על כל דבר". בלוך מציינת שההשקעה שלה ביצירת מקומות עבודה בבית שמש, גם היא רלוונטית לנשים. "נשים במגזר החרדי לא יוצאות לעבוד כי אין סביבה מאפשרת. אם נשים מבית שמש רוצות להשתלב בחברות הייטק למשל, הן צריכות לנסוע שעה הלוך ושוב לעיר אחרת וזה מפריע לחיי המשפחה. היום הגענו להסכם בניית בניין בן שמונה קומות שיפעלו בו חברות הייטק ואני חושבת שזה יכול לשנות מציאות של הרבה נשים".



# אריאל לאור

## **מובילת מחאת הקורנפלקס**
## דאגה שלא נשכח את האלופות שבינינו

אריאל לאור (9), תלמידת כיתה ג' מרמת השרון, לא ציפתה לעורר סערה ציבורית כשהתלוננה על קופסת הקורנפלקס שהיא אוכלת בארוחת הבוקר. "יום אחד אכלתי קורנפלקס של תלמה וראיתי שמדברים שם על אלופים ומראים תמונות של עמרי כספי, ואיפה האלופות?", היא משחזרת, "זה נראה לי לא הוגן. הרי גם בנות אוכלות קורנפלקס ויש גם נשים אלופות, אז למה לא מתייחסים אלינו?". אימא של אריאל, טלי, הציעה לבתה לכתוב את מחשבותיה והבטיחה לפרסם זאת בעמוד הפייסבוק שלה - כי לאריאל עצמה עדיין אין פייסבוק.

> "הרי גם בנות אוכלות קורנפלקס ויש גם נשים אלופות, אז למה לא מתייחסים אלינו?"

"לא האמנתי לכמות הלייקים, התגובות והשיתופים", מספרת טלי על הפוסט שהפך לוויראלי. חברת תלמה מיהרה להגיב באופן שיראה כי היא מחוברת לרוח הזמן, לכאורה, והתוצאה היא קו של "קורנפלקס אלופות". האם אריאל מרוצה? אולי פחות משציפו בחברה. "הם לא באמת הביאו אלופות, אלא רק את המילה 'אלופות'", היא אומרת היום. "בתלמה אמרו לנו שזה יעלה להם יותר מדי כסף", מבהירה טלי.

"גם בנות הן טובות ולא רק בנים", אריאל ממשיכה לפרט את משנתה הפמיניסטית, "בבית הספר שלי אנחנו הבנות אוהבות לשחק כדורגל ויש בנים שלא מקבלים את זה, אומרים שזה לא מתאים לנו, אני לא מסכימה. אנחנו מתעקשות לשחק, ולאט לאט הם מסתדרים עם זה", היא מחייכת. "כשארגון אתנה לקידום ספורט נשים שמע על המכתב שלי, הן הפגישו אותי עם לינוי אשרם, המתעמלת האומנותית, אנסטסיה גלושקוב השחיינת הצורנית, ונילי בלאק, אלופת העולם באגרוף תאילנדי. הן אמרו לי שכדי להיות אלופה צריך להתמקד ולהשקיע, וזה מה שאעשה".



חולצה **זארה** אוברול **נקסט** גרביים **טופשופ** נעלים **ברשקה**


משמאל: עתר, שמלה **נאוטיקה**
מימין: נעמה, שמלה **אוסף פרטי**
תבשיטים **פדני**

מיגור הזנות

# נעמה גולדברג ועתר ארזי

**מייסדות "לא עומדות מנגד"** דואגות לנשים בזנות בצורה שמשלבת פרקטיות וחמלה כמו שרק נשים יודעות

בעתיד הקרוב עומדים להשתנות מקצה אל קצה חייהן של עשרות אלפי נשים בזנות בישראל בעקבות העברתו של "חוק הפללת הלקוח". לצד ההכרזה החשובה על כך שצריכת זנות אינה חוקית ומוסרית, החוק גם יוצר מציאות חדשה, לא תמיד קלה, לנשים שזנות היא פרנסתן. בתוך כך ולאור הצורך לשקם נשים בזנות, ההקשבה לנשים עצמן ולצרכים שלהן, חשובה מתמיד. עתר ארזי (53) ונעמה גולדברג (46) הבינו זאת כשהקימו לפני כשנה את עמוד הפייסבוק "לא עומדות מנגד - מסייעות לנשים במעגל הזנות", בו הן מציפות צרכים של נשים בזנות ומגייסות חברות שיכולות

"אנחנו ממוטטות את החומות המסורתיות שמפרידות בין שורדות זנות לנשים פריבילגיות"

לסייע, בין אם זה בתרומת זוג נעליים, מימון טיפולים רפואיים או אפילו שיחה תומכת. "היום אנחנו כמעט 12 אלף נשים בקבוצה, חלק ממעגל הזנות, ואחרות שמגיעות דרך ארגוני הסיוע או עובדות סוציאליות", אומרת גולדברג.

"הנשים האלה הן על הרצף של מעגל הזנות, חלקן עוד שם וחלקן יצאו ממנו, אבל צריך לזכור שגם לאישה משוקמת יהיו בעיות קשות של תפקוד ופוסט טראומה".

"חשוב להדגיש שאנחנו לא מדברות במונחי שיקום, לא נגיד לאישה מה לעשות, זה יומרני", מחדדת גולדברג, "אנחנו רוצות שיקום לכולן אבל יודעות שלא תמיד זה אפשרי. מה שחשוב זה להיות שם בשבילן". בקרוב יושק ל"לא עומדות מנגד" אתר מסודר ויחל מהלך נוסף של פיתוח אסטרטגי וגיוס כספים מול קרנות. "יש לנו עוד דרך ארוכה לעשות", מסכמת ארזי, "אנחנו ממוטטות את החומות המסורתיות שהיו פעם בין נשים, כאלה שהפרידו בין שורדות זנות לנשים פריבילגיות ומייצרות מפגש חשוב ומאוד לא שכיח כדי לספק עזרה".

מיגור הזנות

# ניצן כהנא

**מנהלת המטה למאבק בסחר בנשים ובזנות**
החוק הכי מהפכני של השנה לא היה עובר בלעדיה



חוק הפללת הלקוח, או בשמו הרשמי "חוק איסור צריכת זנות", עבר בינואר 2019, בתום 11 שנים רוויות תלאות, ועדות וניסוחים שחלפו מאז הציעה אותו לראשונה זהבה גלאון. את הישורת האחרונה לקחה על עצמה עו"ד ניצן כהנא (30), שישבה בוועדות, נפגשה עם חברי כנסת וקיימה קשר צפוף עם שרת המשפטים איילת שקד (אשת השער שלנו), עד שראתה את החקיקה מתממשת. "חלק גדול מהשאלות שהועלו היה כיצד נשקם את הנשים שימצאו את עצמן בלי פרנסה, ואחרי למעלה משנה של מאבק הגיעה תוספת של 90 מיליון שקל לשיקום". כעת, המשימה שלה היא לדאוג לאכיפה.

"יש שנה וחצי עד שהחוק יכנס לתוקף ויש עוד הרבה עבודה לעשות מול המשטרה. הם צריכים להבין שהיעד הוא הצרכנים ולא הנשים עצמן. פעם היו מביאים לתחנות המשטרה אישה בחזייה ותחתונים בלי עילה, הדביקו עליה שהיא חשודה, שהיא בעלת בית בושת, דברים כאלה לא יקרו עוד".

**ובפועל, הצריכה ירדה?**

"לא מספיק אבל דברים מתחילים להשתנות. הצרכנים מתחילים לפחד אבל גם להבין, היום יש גברים שגאים בזה שהם לא מסכימים שתהיה חשפנית במסיבת רווקים או מבינים שאין דבר כזה 'נערת ליווי'. זה הסיפור והשינוי הגדול".

גולף **H&M** ז'קט **AX** מכנסיים **סאקס** תבשיטים **מיכל נגרין**

העיצוב הספורטיבי שיכבוש אותך

# KISS MY



30 יחידות בלבד!




500S

העברת הילוכים מגלגל ההגה

חישוקי S מושחרים 16″

פגושי ספורט

חצאיות צד

סמלת MCA

9500*

התמונה להמחשה בלבד. טל"ח.

| קוד דגם | תאור דגם | רמת האבזור הבטיחותי |
| --- | --- | --- |
| 237 | FIAT 500 1.2 MTA sport. | 4 |

| דגם | נתוני צריכת דלק** (ליטר/100 ק"מ) | | | | מדד זיהום אוויר* |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 500 ל' 1.2 Dualogic | עירוני | 5.9 | בינעירוני | 4.7 | 3 |

רמת האבזור הבטיחותי:




מדד זיהום אוויר*




*המדד מחושב לפי תקנות אוויר נקי (גילוי נתוני זיהום אוויר מרכב מנועי בפרסומת), התשס"ט 2009

**על פי נתוני יצרן, בתנאי ניסוי ומעבדה תקן EC/1999/100 עם זאת, צריכת הדלק מושפעת מאופן הנסיעה.

"ניסו להשתמש בהלכה כדי להצדיק את ההדרה שלנו, השוו נשים לילדים, זה היה משפיל"

הדרת נשים

# תמר בן פורת ואסתי שושן

## מייסדת ארגון "נבחרות" ועורכת הדין שלחמה לצידה בבג"צ עד ההכרעה החשובה של השנה: נשים יכולות להתמודד במפלגות החרדיות

אם עד לפני מספר שנים הביטוי "פמיניזם חרדי" נשמע תלוש, היום מדובר על מציאות שהולכת ונרקמת אל מול עינינו, ויש לו חלוצה מובהקת, אסתי שושן (41), שיחד עם אסתי רידר פתחה את עמוד הפייסבוק "לא נבחרות לא בוחרות" בשנת 2015, כדי לנסות לעשות את הבלתי יאמן – לגרום לנשים חרדיות להגיד "לא" למשמעת מפלגתית. נקפוץ ארבע שנים קדימה ונגלה שהמורדות החרדיות חתומות על הישג חסר תקדים, שהמשיך בעתירה שהגישה עו"ד תמר בן פורת (57) והסתיים ביולי האחרון בהוראת בג"צ למפלגת "אגודת ישראל" לשנות את התקנון שלה כך שנשים יוכלו להתמודד ולהתפקד למפלגה. מפלגת ש"ס, מחויבת כעת לסטנדרטים דומים.

"זה התחיל כשאני וכמה חברות הבנו ששוב מגיעה שנת בחירות ואנחנו לא במשחק", משחזרת שושן, "חברי הכנסת החרדים לא מייצגים נשים בכלל, הם לא משתתפים בוועדות העוסקות באלימות נגד נשים, בהקצאת משאבים שקשורים אלינו כמו חינוך ובריאות האישה, תעסוקה או השכלה. הם מתעסקים רק בשבת ובנושאים כמו הקצאות כספים, גיור וגיוס".

שושן פתחה דף פייסבוק עם קריאה נחרצת לנשים חרדיות לא להצביע למפלגות החרדיות. "הבנו שהציבור לאוכלוסיה חרדית להצביע למפלגה מסוימת, הוא בעצם שימוש ציני ופוליטי ברצון שלנו לעשות מה שהרבי אומר", היא מספרת, "פנו אלינו הרבה נשים שהסכימו איתנו, יצרנו מעגלים של נשים שישבו במקלטים סודיים כדי שלא יגלו אותנו, התחלנו פעילויות, יזמנו דיונים בכנסת. אחרי הבחירות התחלנו להתארגן כעמותה, הבנו שזה יהיה מאבק ארוך".

סמוך לאותה תקופה הגיעה בן פורת לחוג בית בנושא. בניגוד לשושן החרדית, שגדלה בצפת ומתגוררת כיום בפתח תקווה, נשואה לסופר סת"ם ועוסקת גם בקולנוע ובעיתונות חרדית, בן פורת היא חילונית גמורה מהרצליה וביום יום עוסקת בכלל במשפט מסחרי והייטק, אבל מצאה את עצמה נמשכת למטרה. "חשבתי שיש כאן עניין משפטי משמעותי שנוגע לא רק לנשים חרדיות אלא משפיע על כלל הנשים בישראל", היא אומרת.

אל העתירה הצטרפו עמותת המשפטניות "איתך מעכי" ומכון החקר המשפטי-אקדמי "מרכז קונקורד", ומפלגת אגודת ישראל התבקשה להסביר מדוע תקנונה מונע מנשים להגיש מועמדות או להתפקד. כאשר הגיעו כתבי התשובה מאגודת ישראל, הבינה שושן שגם היא חייבת להיות חלק מהמאבק המשפטי הזה. "התשובות היו כל כך מקוממות, השוו נשים לילדים, זה היה פשוט משפיל. ניסו להשתמש בהלכה כדי להצדיק את ההדרה שלנו", היא נזכרת.

"אנחנו לא מדברות על מה שקורה במאה שערים או בבתי הכנסת ובבתי המדרש, המפלגה החרדית בחרה מרצונה לשחק משחק במרחב הציבורי הדמוקרטי במדינת ישראל", מוסיפה בן פורת. "בית המשפט העליון בעצם חיווה את דעתו שמדובר בסוגיה עקרונית בדמוקרטיה הישראלית".

למרות החגיגות היה ברור שהשלב הבא חייב להיות יישום היכולת הזאת בשטח. "הדרך ארוכה", אומרת שושן, שבינתיים שינתה את שם הארגון ל"נבחרות". "אנחנו צריכות גם לדאוג להכשרת מנהיגות חרדיות, אז אנחנו עושות קורסים של מנהיגות בשיתוף עם ויצ"ו. אנחנו בעיצומו של המחזור השני, במחזור הראשון היו 25 נשים חרדיות ושתיים מהן רצו בבחירות המוניציפליות אבל עדיין לא במסגרת המפלגות החרדיות. עד שלא תהיה שרה חרדית ראשונה לצד ליצמן, לא סיימנו את העבודה".



תמר: שמלה **טומי הילפיגר** אסתי: שמלה וז'קט **אוסף פרטי** פאה **רחלי קרן**



בדרכן אל החופש. "מטרת המרכז, כשרק הוקם, אז בשנת 1997 כשעוד קראו לו 'יד לאישה', הייתה לשכנע את בתי הדין הרבניים ללחוץ על גברים לתת לאישה גט ולאכוף את הסנקציה הפלילית. עם הזמן הבנו שצריך לשנות דברים ברמת המקרו ורתמנו גם את הזרוע האזרחית של מדינת ישראל בתביעות פיצויים. זה נותן המון כוח לנשים".

כבר חמש שנים שכספי שילוני עובדת במרכז, ובשנה האחרונה חלה עליית מדרגה בהשפעתו. "השנה הקמנו 'בית דין פרטי', שבו רבנים שגייסנו, חלקם בשמם וחלקם בעילום שם, יכולים לקבוע שאישה היא פנויה מבחינה הלכתית. זהו למעשה ביטול של הנישואין, גם בלי גט. אנחנו מבינות שהרבה נשים דתיות מחויבות למערכת הדתית ושהסביבה שלהן דתית, מעבר לגירושין שהן רוצות לקבל הן רוצות פתרון הלכתי, לדעת שההלכה מכירה בזה שהן פנויות. הרגע המרגש שלי היה כאשר בית הדין הפרטי קבע שצביה גורודצקי, שנלחמת כבר 25 שנה כדי לקבל גט מבעלה, היא אישה פנויה. הוא יושב בכלא 18 שנים ועדיין לא הסכים לתת לה גט אבל עכשיו נתנו לה משהו שהיא הייתה זקוקה לו כל הזמן הזה. כל מי שהיה בדיון הזה היה עם דמעות בעיניים בזכות הידיעה שאם מערכת בתי הדין פוגעת בנשים והן לא מצליחות להתגרש, יש אלטרנטיבה".

**מה התוקף המשפטי של מוסד כזה?**

"איו לו, אבל הנשים הדתיות זקוקות לזה מול עצמן, מול הקהילה. אם חשוב לה להתחתן בשנית, לא יהיה לה קשה למצוא רב שיקבל את הפסיקה הזו".

כשהיא לא מפעילה את בית הדין הפרטי, כספי שילוני היא הסדין האדום של בתי הדין הרבניים, שם היא מופיעה לעיתים קרובות, מייצגת נשים שדורשות צדק. העובדה שהיא עצמה אישה דתייה לא מפריעה לה להילחם בממסד. בימים אלה היא חוגגת ביטול של החלטה שערורייתית של בית דין רבני, על פיו אישה צריכה לשלם לבעלה 100 אלף שקל בגלל שביקשה ממנו גט - על פי חוזה ביניהם. "פוגשים כל מיני דברים בבית הדין הרבני. אני גם נלחמת ברשימות השחורות של ה'ממזרים' שיש לבתי הדין הרבניים, במקרה שאישה עגונה ילדה ילד לגבר אחר והילד נחשב ממזר. הגשתי על זה בג"צ, שלא יתכן שיהיו רשימות שחורות של אזרחי המדינה. באופן כללי, בתי הדין הרבניים לא מייצגים את האישה הדתייה בישראל. העמדה שלהם הרבה יותר קיצונית מרוב הדתיים במדינה. זה שיש מוסד ממלכתי שלא מחויב לערכים דמוקרטיים, זה משהו שצריך להסתיים כבר. גם את הרבנות צריך לסגור. מוסדות דת לא צריכים להיתמך על ידי המדינה בכלל בעיניי, זו רעה חולה". גם מהנעשה בערכאות האחרונות היא לא מאושרת. "אני שמה לב שהמדינה ובית המשפט העליון כבר פחות מחויבים לדמוקרטיה, זו התחושה שלי, שהתקבלה גם בעקבות פסק הדין על האישה הבוגדת. דווקא בקהל ובקהילה הדתית, אצל האנשים הפרטיים, אני מרגישה שינוי מאוד משמעותי ויותר פתיחות. בסופו של דבר הציבור ישנה את המערכת שמעליו".

## "בתי הדין הרבניים לא מייצגים את האישה הדתייה בישראל וזה שיש מוסד ממלכתי שלא מחויב לערכים דמוקרטיים, זה משהו שצריך להסתיים כבר. גם את הרבנות צריך לסגור. מוסדות דת לא צריכים להיתמך על ידי המדינה בבלל בעיניי, זו רעה חולה"

זה אולי מפתיע לשמוע דברים כאלה מאישה עם כיסוי ראש, אבל כספי שילוני היא לא היחידה. אנחנו נמצאות בעיצומה של התקופה המרתקת ביותר בחיי הפמיניזם הדתי בישראל, שתמיד היה עבורה מקום טבעי. "החזקתי בתפיסת עולם פמיניסטית מגיל מאוד קטן. הייתי דתייה מאוד, אבל במקביל שרתתי בצבא בתקופה שזה לא היה מקובל ולמדתי בבתי מדרש לנשים. נושא העגונות תמיד עניין אותי והפריע לי, היה לי ברור שזה מה שאני רוצה לעסוק בו. למדתי משפטים באוניברסיטה העברית, התמחתי בפרקליטות ועבדתי בבית המשפט כעוזרת משפטית, עד שהגעתי למרכז הצדק לנשים, שזה מה שבאמת רציתי לעשות".

**מה המטרות שלך לשנה הקרובה?**

"אני רוצה לפתח את בית הדין הפרטי, שנשים עגונות ידעו שהוא הכתובת בשבילן, ואני מקווה גם שעצם קיומו ישפיע על בתי הדין הרבניים בפסיקות שלהם. כמו כן, פיתחנו הסכמי קדם נישואין שאמורים באופן מוחלט לפתור את הבעיות האלה של עגינות, וכל זוג שחותם עליהם, אם הם מגיעים לגירושין, סרבנות גט לא תוכל להתקיים. זה רלוונטי מאוד לא רק לדתיים אלא גם לחילוניים ומסורתיים שרוצים להתחתן, ואני מקווה שכמה שיותר אנשים יעזרו בנו לצורך הזה".



מסורבות גט

# ניצן כספי שילוני

**מייצגת עגונות ב"מרכז צדק לנשים"**
כי בית הדין הפרטי שהקימה הוא עוגן של שפיות ושוויון בעולם הדתי

עו"ד ניצן כספי שילוני (37) היא חברתן הטובה ביותר של נשים עגונות בישראל. היא מדברת בשמן בבתי הדין הרבניים, מגישה בג"צים ומוצאת להן פתרונות הלכתיים - הכול, רק כדי שירגישו פחות כבולות לסטטוס של "מסורבות גט". "יש אלפי נשים במצב הזה בישראל", היא מספרת, "קשה להשיג נתונים מספריים

> "להיות מסורבת גט זה מצב קשה. הרעיון שלפיו בנישואין קונים את האוטונומיה שלך – הוא בלתי נסבל בעיניי"

מדויקים כי בתי הדין מפרסמים נתונים מעוותים בנושא. להיות מסורבת גט זה מצב מאוד קשה, שבו לאדם, שהוא במקרה אישה, אין אוטונומיה על הגוף. הרעיון שלפיו בנישואין קונים את האוטונומיה שלך הוא בלתי נסבל בעיניי".

במסגרת עבודתה כעורכת דין ב"מרכז צדק לנשים", מקדמת כספי שילוני את העגונות

ז'קט H&M שמלה **אוסף פרטי** ביסוי ראש **Shiran A**


מקצוענות.
שון ברקת פרזנטור

ייצוג רבגוני

# חוי טוקר וסאוסן אל קאסם

## שופטת בית המשפט השלום בירושלים ושופטת בית הדין האזורי לעבודה בחיפה

כדי שילדות חרדיות ודרוזיות יראו וידעו שגם הן יכולות


טוקר. צילום: יוסי זמיר

ההבנה שיש צורך בגיוון ברשות השופטת הולכת ומחלחלת. השנה חזינו בשני חידושים: מינוי שופטת חרדית ושופטת דרוזית לראשונה בישראל. חוי טוקר (42) כיום ירושלמית, נולדה באנגליה וגדלה בבני ברק, בתו של רב, חרדית קריירסטית, בוגרת לימודי הוראה במרכז בית יעקב, בעלת תואר ראשון במשפטים מכללה האקדמית ברמת גן ותואר שני במשפטים מהאוניברסיטה העברית בירושלים. "אינני רואה ערך בלהיות 'ראשונה' אך אני רואה ערך בלשמש מקור השראה", אומרת השופטת טוקר. השופטת סאוסן אל קאסם (49) נולדה בכפר ראמה בגליל העליון. היא בעלת תואר ראשון במשפטים מהאוניברסיטה העברית בירושלים ותואר שני במשפט מסחרי מאוניברסיטת תל אביב. "התחושות מעורבות", היא אומרת בתגובה למינויה. "בהשוואה לגאווה ולשמחה שחשתי כשקבלתי את הרישיון כעורכת דין דרוזית ראשונה, לא עוזבת אותי תחושת ההחמצה כשאני חושבת על נשים מוכשרות מהעדה שנמנעה מהן האפשרות לפרוץ ולהוביל".


אל קאסם. צילום: יוסי זמיר


סריג ברשקה

ייצוג רבגוני

# רחלי טדסה מלכאי

## מנהלת קבוצת הפייסבוק "נשים אתיופיות מעצימות זו את זו"

כי היא המנהיגה הפמיניסטית של 12 אלף יוצאות אתיופיה בישראל – וזו רק ההתחלה

את עמוד הפייסבוק "נשים אתיופיות מעצימות זו את זו", פתחה רחלי טדסה מלכאי (36) אחרי ההפגנה הראשונה של יוצאי אתיופיה באביב 2015, שחיברה לא מעט מבנות ובני הקהילה האתיופית בארץ אל הרצון לחולל שינוי. "ראיתי מה קורה מסביב, חוויתי גזענות בעצמי, ואמרתי - למה שלא ננצל את הכלים שיש לנו כדי להתאגד ולהילחם", היא משחזרת, "אם להיות אתיופי בארץ זה קשה, אז להיות אישה אתיופית זה עוד יותר קשה". הקבוצה של טדסה מלכאי, אז סטודנטית לעבודה סוציאלית במכללת אשקלון, הפכה למרחב של נטוורקינג מקצועי קהילתי. "המטרה שלי הייתה לעודד נשים אתיופיות לצאת ללימודי תואר אחרי גיל 30. רציתי שנשים יגיעו לעמדות מפתח ושניתן עבודות אחת לשנייה. כיום אנחנו מקיימות ימי פרסום לעסקים ומפגשים עם נשים מכל המקצועות - רופאות שיניים, פסיכולוגיות, עובדות סוציאליות. יש נשים שפתחו עסק בעקבות הקבוצה, שיצאו ללמוד והרבה שמצאו עבודה בזכות אחרות שפרסמו בדף משרות. הקבוצה נהייתה כל כך מדוברת, שנשים פתחו פייסבוק רק כדי להיות בה".

נושא המחאה של יוצאי אתיופיה לא מש מסדר היום. בהפגנה בינואר השנה, תפסו רבות מחברות הקבוצה מקומות מרכזיים בארגון ההפגנה נגד אלימות משטרתית כלפי יוצאי אתיופיה והפכו לקול נשי שאי־אפשר להתעלם ממנו. "חברות הקבוצה משתפות במקרים גזעניים שהן עוברות ביום־יום, מספרות על האפליה המתקנת

> "אם להיות אתיופי בארץ זה קשה, אז להיות אישה אתיופית זה עוד יותר קשה"

שלא באמת מתקיימת בשום מקום. נשים גם מפחדות ממה שהן עלולות לחוות כאימהות, אנחנו כואבות את הכאב של האחים שלנו, של הילדים שלנו", היא אומרת.
כשהיא לא מנהלת את עמוד הפייסבוק שלה, עובדת טדסה מלכאי כמנהלת קורס פיתוח ורכזת בוגרים בעמותת "טק-קריירה", המכשירה יוצאי אתיופיה לקראת השתלבות בעולם ההייטק. גם שם הנושא המגדרי נמצא אצלה על סדר היום. "אני עובדת עם צעירים יוצאי אתיופיה על השמה בהייטק, לוקחת אותם לסיורים בחברות, מכינה אותם לעולם העבודה, עושה שיתופי פעולה עם חברות הייטק שנרתמו בצורה מדהימה", היא אומרת, "בקורס הפיתוח שלי עכשיו יש ארבע בנות ו־19 בנים וזה מאוד מעסיק אותי. ככל שיותר נשים יצאו להייטק, הן ירכשו יותר ידע וכוח ויוכלו להתקדם בחברה מקצועית. המטרה שלי לשנה הבאה היא להביא יותר בנות".




DR LORA

מומחית לרפואת משפחה | אסתטיקה | לייזר

אלימות מינית

# יעל שרר

## מנב"לית עמותת "אחת מתוך אחת" שדואגת לזכויותיהן של נפגעות תקיפה מינית – ומנצחת



שמלה **ריזרבד**
טבעת **פדני**

יעל שרר (36), חתומה על מהפכה חסרת תקדים בתחום הטיפול בעבירות מין. השנה הוחלט במשרד הבריאות כי יוקצו משאבים חדשים ל"חדרים אקוטיים", שהם המרחבים בחדרי המיון שאליהם מגיעות מתלוננות אחרי תקיפה מינית. בין הרפורמות: שמירת ראיות שיכולות להרשיע אנסים ותוקפים. "במשך שנים המדינה אפשרה לבתי חולים להשמיד 'ערכות אונס' ולזרוק אותן. זה הרס את התיקים הפליליים", מסבירה שרר, "השנה, בעקבות הרבה לחץ מצידנו, הודיע משרד הבריאות שיפסיקו להשמיד את הערכות עד להסדרת מעמדן בחוק. בנוסף, הורה המשרד על בדיקה מנדטורית לסם אונס ועל הקפאת דגימות של סמי אונס. בישראל מעולם לא הייתה הרשעה על שימוש בסם אונס ולכן התחום היה פרוץ לחלוטין". העמותה אותה מנהלת שרר, נפגעת תקיפה מינית בעצמה, החלה כעמוד פייסבוק שבו סופרו סיפורי פגיעה מינית – והפך לתופעה. "הקדמנו את MeToo, חשפנו הרבה בעיות וכשלים במערכת עד שהבנו שצריך לתרגם את המודעות לשינוי בשטח".

רפואה מגדרית

# שרה טנקמן

## מייסדת ומנהלת עמותת "קרן בריאה" שמנערת את מערכת הבריאות ממיזוגניה


ז'קט **אוסף פרטי** מבנסיים **סטרדיווריוס**

לפני חמש שנים עברה שרה טנקמן (31) לידה שקטה. לדבריה, החוויה הקשה לא נבעה רק מהאובדן הכבד. "הרופא אמר לי לא לבכות כי אני עוד צעירה וזה קורה להרבה נשים, אבל עבורי העולם נעצר ובתגובה הזו היה משהו מקטין", היא נזכרת. "יש סטריאוטיפ לפיו נשים הן רגשניות, מתלוננות, מגזימות. צוותים חייבים לקבל הכשרה שתכלול מרכיב נפשי". מאז, הפכה טנקמן לאימא וגם הקימה את "קרן בריאה", שבעזרתה חוללה שינויים בנהלים בריאותיים הקשורים לנשים, כמו זה שחל בינואר, אז הודיע משרד הבריאות כי במקרים של אובדן היריון, תתבצע הפרוצדורה בתוך 72 שעות ובכך ימנע המצב הנוראי שבו נשים מחכות לגרידה. וזה לא הכול. "בעקבות סקר שערכנו עם 6,500 נשים הוציאה הסתדרות הרופאים קוד אתי עם פרוטוקול לבדיקות אינטימיות", היא מתגאה. נוסף על כך, הקימה טנקמן חממה שמטפחת פרויקטים בתחום ואף הביאה להקמת הקורס הראשון לרפואה מגדרית באוניברסיטת תל אביב "במטרה שכל סטודנט לרפואה יעבור הכשרה כזאת".



דימוי גוף

# נטע ברזילי

**זמרת ויוצרת** שמתנגחת במודל היופי הרווח מבלי לרמוס אף אחת בדרך

מהפכת דימוי הגוף מתקדמת בכל יום קצת יותר, אבל מי שאחראית לקפיצה המשמעותית היותר השנה היא נטע ברזילי (25). מאז ניצחונה באירוויזיון היא שומרת על מסר ברור וחד למעריצותיה - תאהבו את עצמכן בדיוק כפי שאתן. ברזילי חוגגת את גופה הגדול, ומעידה כי מבחינתה הוא חלק מהאמירה האומנותית שלה. היא לא בורחת ולא מתחבאת במחוכים או באוהלים שחורים, להיפך, היא הופכת את הלוק שלה לנכס. היא חוגגת את עצמה כאייקון אופנה, מתנסה עם לוקים, חושפת מה שבא לה ומתי שבא לה, ומרגילה את העין לכך שהיפה, המקורי והמעניין מגיעים בכל גודל אפשרי. בריאיון שנתנה למגזין "את" בינואר, התברר שאג'נדת הבודי־פוזיטיב של ברזילי היא יותר מכרטיס ביקור יחצ"ני, זו דרך שבה היא באמת רוצה לשנות את המציאות, גם אם זה עלול לפגוע לה בכיס. "זה מרגיז ברמות צריכה להגיע למעמד כזה כדי ליהנות מבגדים שווים", אמרה בריאיון, "הייתה חברת אופנה ממש גדולה שרצתה שאהיה פרזנטורית, התלהבתי ואז שאלתי אותם אם יש להם מידות שלי. הם אמרו שיתפרו במיוחד, אז סרבתי. אם בחורה במידה שלי תיכנס לחנות הזאת, למה שלא יהיו שם בגדים בשבילה?". ההבנה הזאת, שמידות גדולות נגישות אולי לסלבס אך לא לנשים רגילות, הראתה עד כמה רגליה של ברזילי נטועות באדמה. נדמה כי לכל אישה, לא משנה באיזה גודל היא, טוב שברזילי תהיה בצד שלה.

להט"ב

# בל אגם



**פעילה טרנסג'נדרית** שמראה את האור לבנות ובני נוער במקומות הכי חשובים

בל אגם (36) לא תשכח את הרגע שבו התקשרו לבשר לה שנבחרה ל"מחנכת השנה 2018", פרס שניתן מטעם משרד החינוך וארגוני הנוער בישראל. "בהתחלה טרקתי את הטלפון כי חשבתי שצוחקים עלי, אחר כך התקשרו שוב והבנתי שזה רציני. זה ניצחון מטורף שטרנסג'נדרית מקבלת הכרה חינוכית. זה הכי ממלכתי שיש, זה לא לזכות בתכנית ריאליטי כי את מצחיקה, אלא משהו ממש רציני. המדינה, בני הנוער, בחרו בי, בי! התרגשתי נורא, לא הפסקתי לבכות". העילה לבחירתה של אגם היא המודל החיובי לטרנסג'נדרית שייצגה בתוכנית "גולסטאר" שבה השתתפה השנה, ובעיקר עבודתה במסגרת ארגון איגי לנוער גאה, שבו היא פעילה כבר חמש שנים. "לפני שנתיים הבנתי שאנחנו חייבות קבוצת תמיכה לבנות נוער שרוצות לעבור את התהליך", היא מספרת, "רציתי להשפיע על נערות שעוברות מה שאני עברתי, שלא יתביישו בעצמן. בהרבה מקומות מכינים אותן לכך שעומד להיות להן קשה אבל אני רוצה להראות שזה יכול להיות גם כיף ולומר 'את זו שתחליטי איך להשתלב בחברה". הקבוצה שהקימה אגם מונה כיום כ־50 בנים ובנות ומהווה השראה לקבוצות נוספות ברחבי הארץ. אגם עצמה, שלאחרונה גם נבחרה לוועד המנהל באיגי, התחילה השנה לעסוק בליווי אישי, "אני עושה מנטורינג, מלווה אישית בנות ומשפחות שמתמודדות עם תהליך של שינוי מין. אני לא מצליחה לפגוש את כולן אז אנחנו עובדים על זה שיהיו עוד חונכות אישיות וכמובן עוד קבוצות לנוער טרנסג'נדרי בכל הארץ".

**אם מישהי כמוך מקבלת חיבוק ממסדי, זה אומר שמצבנו טוב?**

"תמיד יש לאן להתקדם. כשראיתי את הקמפיין נגד להט"ב של אלי ישי אמרתי וואט דה פאק, הייתה גם התאבדות של טרנסג'נדרית ממשפחה דתית וזה מאוד כואב. אבל בסופו של יום אנחנו מתקדמים גם אם יש כוחות חשוכים ואפלים".

**מה הלאה במאבק הטרנסג'נדרי?**

"אני מגיעה הרבה לכנסת, יושבת בוועדות, אני רוצה לקדם הקלות בביטוח לאומי, קצבאות יותר גדולות, שלטרנסג'נדריות תהיה אפשרות לחיים נורמטיביים. אני רוצה שנתחיל לחשוב על הגיל השלישי, יש טרנסיות בנות 50 ו־60 שלא קל להן בכלל. קיבלתי גם הצעות להיכנס לפוליטיקה, אבל כרגע זו לא הדרך שלי".

ייצוג נשי על המסך

# רותי ברודו

**מסעדנית ומנחת טלוויזיה** שמשפדת את הפריים טיים



היא לא מתחנפת, לא צעירה, לא נראית כמו דוגמנית אבל גם חודשים אחרי העונה הראשונה של "MKR - המטבח המנצח" בקשת, רותי ברודו (58), מייסדת ובעלים שותפה של קבוצת R2M - עדיין לא לגמרי מבינה את המהפכה שהיא שותפה לה. "רצו אישה שופטת אבל הפחיד אותי להיות שם כי אני לא יפה, לא צעירה, לא מוכרת. החששות שלי התבדו, והתברר שדווקא בגלל שהגיעה אישה רגילה, שנראית כמו חצי גבר, זה התקבל נורא טוב", היא משחזרת, "לא חשבתי שיש עולם שלם של אנשים מפרגנים וטובים בארץ שלנו וקיבלתי מלא פרגון, מנשים בעיקר". הנוכחות הטלוויזיונית של ברודו, עם הלוק הייחודי, הדיבור הקשוח והתכלסי והגישה הבלתי מתנצלת, הייתה רגע מכונן בפריים טיים. הגיע הזמן לראות עוד נשים כאלה על המסך, לשמוע אותן וללמוד מהן, ואנחנו ממש מקוות שברודו לא תהיה האחרונה. ◆

צילום: דניאל קמינסקי, דביר בחלון, יח"צ


צילום **איליה מלניקוב**

שטייף: "מי שמשמיץ אותי מגיע מכיוון אפי נוה אבל התחלתי כנמלה עובדת וככה אגמור"

מלחמה בשחיתות

# הדס שטייף ושרון שפורר

## כתבת גלי צה"ל וכתבת "המקום הכי חם בגיהנום" בזכותן לראש לשכת עורכי הדין לשעבר, אפי נוה, יש הרבה זמן פנוי עכשיו (להגיש תביעות)

אפשר לקרוא להדס שטייף ולשרון שפורר חלוצות מהפכת MeToo בכל הנוגע לחשיפות עיתונאיות בישראל. הן שיתפו פעולה בפרשת עמנואל רוזן, שידיעות על מעלליו הובאו לשטייף במסגרת "תאי העיתונאיות" ונותבו לחשיפה של שפורר ב"הארץ". שפורר גם פרסמה תחקירים שהובילו להעמדתו לדין ולהרשעתו של האנס אלון קסטיאל, ושטייף חשפה מקרי הטרדה מינית, בין היתר, של סילבן שלום ונתן זהבי. החשיפה של פרשת אפי נוה, שטלטלה לא רק את עולם המשפט אלא את כל מי שמנהל תקין במדינה חשוב לו, לא הייתה מתרחשת בלי שתיהן. "אני תמיד קשורה איכשהו בגורל של שטייף בצורה זו או אחרת", צוחקת שפורר. ועוד קשר יוצא דופן - שתיהן נתבעות על ידי נוה. בינואר 2017 הוגשה תביעה על סך מיליון שקל נגד שפורר, בעקבות סדרת כתבות שפרסמה ב"המקום הכי חם בגיהנום", העוסקת באי־סדרים בלשכת עורכי הדין ובקידומים שקיבלו מקורביו של נוה בתיקי בוררות. בינואר 2019, אחרי פרסום של הדס שטייף על שוחד שקיבל נוה בעבור קידום בוועדה לבחירת שופטים, נחקר נוה באזהרה במשטרה. הוא התפטר מראשות הלשכה והגיש תביעת נזיקין על סך שבעה מיליון שקלים נגד הדס שטייף ונגד תחנת הרדיו גלי צה"ל בעקבות פריצת הטלפון הנייד שלו שהובילה לפתיחה בחקירה נגדו.

על אף שהמדינה הודיעה כי לא תישא בהוצאות ולא תגבה את שטייף, היא מספרת לנו שהיא ישנה טוב מאוד בלילה. "אני רגועה וגלי צה"ל מגבים אותי. הכול נעשה כדת וכדין", היא אומרת, "הפרשה תחת צו איסור פרסום כך שאני רק יכולה לומר שיש עוד פרטים שלא פורסמו, ושכשיוודעו זה יטלטל את המדינה. העבודה שלנו היא עבור הציבור, בשבילו אנחנו עובדים ומשלמים מחירים".

**מחיר כמו תביעת נזיקין כל כך גדולה?**

"האמת היא שאני לא מרגישה שזה מחיר, אני נלחמת למען צדק - בהיבט המוסרי, החברתי והציבורי - ומקבלת תמיכה מקיר לקיר. גלי צה"ל עומדים מאחוריי כצוק איתן וכמות עורכי הדין שפונים אלי מכל הארץ כדי לסייע, היא עצומה. מי שמשמיץ אותי בעיקר מגיע מכיוון אפי נוה, אבל אני ממשיכה. זה מה שאני עושה כל חיי - התחלתי כנמלה עובדת וככה אגמור".

השיחה עם שפורר נעשית בטלפון, היישר מחופשת הלידה שלה, אותה היא מבלה כשהיא מכורבלת עם בנה השני, אודי. כשהייתה איתו בהריון מתקדם (ויחידני), נגררה לבית המשפט להגיש כתב הגנה מול נוה. "אני רגילה לתביעות", היא אומרת, "בימים אלה אנחנו מגבשים את רשימת העדים וזה הולך להיות מאוד מעניין. אני מתכננת להזמין כמה מהדמויות הבכירות בלשכת עורכי הדין ובעולם המשפט בכלל".

**היית מהראשונים שסימנו את הלשכה.**

"במשך שנים, מיעטו בתקשורת לסקר את הגוף הזה באופן ביקורתי. סיפקו לו יחסי ציבור יותר מאשר עשו עבודה עיתונאית, עד שזה הגיע לפרשה הפסיכית הזאת".

**זה לא היה קורה עם אישה בראש הלשכה?**

"במשך השנים הלשכה אפשרה להרבה עורכי דין בתחום המשפחה לקדם אג'נדות נגד נשים כמו 'הוועדה נגד תלונות שווא', אז זה בהחלט קשור גם לנושא המגדרי. יש כאן אדם שצבר כוח מול אחרים ומול נשים בפרט והדורסנות שלו מתבטאת בזלזול ובבני אדם שבעמדות יותר חלשות".

שפורר: "במשך שנים עיתונאים עשו יחסי ציבור ללשכה במקום לסקר באופן ביקורתי"


צילום **דנה וקסלר**


יחס
אישי.
ד"ר לורה מוצ'ניק

מבקשות מקלט

# עדן טפסרים

## מנהלת המרכז לנשים אריתראיות בישראל שפותחת דלת לאלפי מבקשות מקלט



בשיח הציבורי על מבקשי המקלט בישראל מאריתריאה ומסודן כמעט ולא נשמע קולן של הנשים. אל תוך הריק הזה נכנס המרכז הקהילתי לנשים אריתראיות בישראל, שעלה השנה לכותרות בגלל הרצח המזעזע של סילבנה צגאיי בת ה־13 על־ידי בן הזוג לשעבר של אמה, רצח שהצליח לשבור את חומות השתיקה וההתעלמות מהנשים האלה. "יש כ־7,000 נשים אריתראיות בישראל", מספרת עדן טפסרים (33), מנהלת

"אנחנו, הנשים האריתראיות, סובלות פעמיים – גם מהגברים וגם מהמדינה"

המרכז, "שליש מהנשים הן אימהות חד־הוריות שהגיעו לכאן עם הבעלים והילדים, אבל בגלל הקושי להתפרנס הרבה גברים פשוט עוזבים. יש גם נשים שלא ננטשו אבל סובלות מאלימות קשה בבית".

הפעילות השוטפת של המרכז כוללת קורסים בעיצוב שיער ואיפור שמעבירות מתנדבות כדי לספק לנשים מקור הכנסה. "השנה התחלנו גם בפרויקט של העברת מבקשות מקלט לקיבוצים שמוכנים לקלוט אותן עם ילדיהן", מספרת טספרים. חלק מהנשים נחטפו, עונו, ואף נאנסו בדרכן ארצה. יש כאלה שהגיעו בהיריון. אחרות, כמו טפסרים עצמה (אימא לשלושה, מצולמת עם ביתה בת ה־5), עובדות בשלוש או ארבע עבודות. "יש ימים שאני יוצאת בשמונה בבוקר וחוזרת בלילה לראות את הילדים, ובין לבין מנסה גם לעזור לנשים אחרות. הנשים האריתראיות סובלות פעמיים - מהגברים ומהמדינה. אני רוצה לחזק את הנשים הללו, שלא יהיו תלויות בגברים אלא יצליחו בכוחות עצמן".

שמלה **H&M** טבעת **Miola**
איפור **רונאל גושן** שיער **רון פרץ**










מימין למעלה עם כיון השעון: שקד ובתה, שקד ובעלה, עם אפי נוה, עם ברקת ובנט. תמונות מתוך האינסטגרם של שקד @ayelet.shaked

"אני לא מעריכה פוליטיקאים שמטשטשים את הזהות שלהם. זו גניבת דעת. גנץ הוא איש שמאל. אני לא מבינה את התחפושת הזאת בשביל לגרד עוד מנדט. זה עלוב"

"גוש השמאל משחק בנדמה לי. גם היום ברור שמי שיהיה ראש הממשלה הוא נתניהו"

"גם בנט נהיה ישר שר. זה נכון שאני עבדתי קודם כחברת כנסת וזה מצוין שיש ניסיון, אבל", חוט המחשבה של שקד נקטע, "אז מה תגידי על גנץ? שיהיה שר כמה שנים לפני שהוא רוצה להיות ראש ממשלה".

## מהלך הצרחה

גנץ, מי שמסומן כשותה המנדטים הגדול, הוא היחיד שגורם לקרירות השקדית הידועה להתחלף באנרגיה מתלהטת ובמילים קשות: "אני לא מעריכה פוליטיקאים שמטשטשים את הזהות שלהם. זו גניבת דעת. גנץ הוא איש שמאל. אני לא מבינה את התחפושת הזאת בשביל לגרד עוד מנדט. זה עלוב".

הדובר של שקד שיושב איתנו מקבל פוש מ"הארץ". כותבת בבלוג מנמקת מדוע שקד תהיה ראש ממשלה. "איילת שקד מייצגת אסתטיקה עתידנית. זוהי אסתטיקה של נשיות קרה, כוחנית ויעילה. שקד מייצגת כבר עכשיו אסתטיקת הייטק". שקד מושכת בכתפיה. "צריך קצת יותר מאסתטיקה של הייטק בשביל להיות ראש ממשלה. למרות שבמקרה של גנץ זה מוכיח את עצמו".

**גנץ חוזר ואומר שהוא איש מרכז, את תחליטי במקומו שהוא שמאל?**

"גוש השמאל משחק בנדמה לי. אם עד עכשיו היה ברור שגנץ הוא שמאל מדיני וכלכלי, עכשיו, אחרי האיחוד עם לפיד מתווספת לזה העובדה שהוא מפלגה מבולבלת. האיחוד ביניהם לא מעביר מנדט אחד מימין לשמאל. גם היום ברור שמי שיהיה ראש ממשלה זה נתניהו. השאלה אם זו תהיה ממשלת ימין עם הימין החדש או ממשלת שמאל של נתניהו עם גנץ ולפיד. מפלגה צריכה להגיד את האמת ולהציג עמדות ברורות. מה שגנץ עושה זו לא מנהיגות. אני יותר מעריכה את מרצ שלפחות לא מתביישים בעמדות שלהם. זהבה גלאון אמרה לי בכנסת 'איתך אני מעדיפה להתווכח, לפחות אני יודעת עם מי אני מתווכחת. עם לפיד אני לא סובלת להתווכח, אין לי מושג מה זה'. הבעיה היא כשהשמאל מפחד להיות שמאל".

**ברגע זה האירוניה התאבדה. בוודאי שהשמאל מפחד מאז שאתם בימין התחלתם לרדוף אותו.**

"אין לזה קשר אלי. אני מכבדת אנשים שחושבים אחרת ממני. שמאל ציוני הקים את המדינה. אלו עמדות לגמרי לגיטימיות".

לשפשף את העיניים ולא להאמין. באחת, שקד הופכת לממלכתית. כאילו לא אמרה רק לאחרונה למשל, "אם בג"צ יפסול את חוק הלאום – תהיה מלחמה בין הרשויות". התשובה לכך מסתתרת בקמפיין שבאופק, שלפי דברי שקד מסתמן כנקי ופוזיטיבי. "אנחנו רוצים לשמור על שיח מאחד", היא מהגגת. "שהציבור ידע שאנחנו אלטרנטיבה נקייה, ערכית. אנחנו ימין מאחד ולא מפלג".

**אני מבולבלת. אם השמאל מרגיש רדוף זה בגלל שהוא פרנואיד, לא בגלל חקיקות כמו חוק הלאום וחוק העמותות וניסיונות חקיקה כמו נאמנות בתרבות או התבטאויות ברוח "השמאל שכח מה זה להיות יהודים"?**

"שהשמאל יבחר מנהיגים שידעו להיבחר, או לא יודעת, להציג את העמדות שלהם בצורה ברורה, שיעמדו לבחירה ויזכו".

**בעקבות האמירה "חיות אדם" של אושרת קוטלר על חיילי גדוד נצח יהודה את ובנט פניתם ליועמ"ש בבקשה שתועמד לדין. לא פחות. קישוש קולות שווה את הגבלת חופש הביטוי ויצירת תחושת הרדיפה הזו?**

"קוטלר התבטאה באופן שערוריתי וחצוף על לוחמי צה"ל שמגינים עליה ועלי. לוחמים מוסריים יותר ממנה שיושבת באולפן הממוזג".

**אבל חוצפה היא עדיין לא עניין פלילי למיטב ידיעתי. ואגב שערוריות: מה את אומרת על האיחוד בימין?**

"מהרגע שעזבנו את הבית היהודי אני לא מתכוונת להתערב בנעשה במפלגה".

**בכל זאת, עוצמה יהודית הכהניסטית, הגזענית, חוברת לבית היהודי. זה איחוד ע"ש בנט ועל שמך. יצרתם ואקום והם מילאו אותו.**

"ברור שחשוב שבוצע איחוד כדי שקולות הימין לא ירדו לטמיון ויעמידו בסכנה את ממשלת הימין. תהום אידאולוגית פעורה ביני ובין מיכאל בן ארי אבל צריך לשאול איזו קואליציה ראויה יותר: בלוק טכני עם בן ארי או גוש שמאל עם עופר כסיף מחד"ש שכינה אותי: 'חלאה ניאו נאצית'".

**גם האיחוד הזה הוא מהלך של נתניהו. תודי שנתניהו פוליטיקאי מבריק. פעם אחר פעם הוא מצליח לעשות לכם שחמט. לא מזמן ניער מכם את פנטזיית תיק הביטחון ועדיין הצליח להשאיר אתכם בקואליציה.**

"נתניהו אכן פוליטיקאי מאוד מנוסה ומאוד טוב, אבל גם אנחנו עשינו

"נתניהו אכן פוליטיקאי מאוד מנוסה ומאוד טוב, אבל גם אנחנו עשינו לו שחמט. נתנו לו אולטימטום – תיק המשפטים או שוב בחירות, ולא נותרה לו ברירה. בפוליטיקה, לפעמים מנצחים ולפעמים מפסידים"

ג'ינס וחולצה **ולנטינו בבוטיק אניגמה**

# כמו חדשה

אפי נוה? "אמרתי לו: 'אתה חוטא בחטא היהירות, תיזהר'". התחשבות בחילונים? "נשב ונדבר". השתלחויות נגד השמאל? "אין לזה קשר אלי, אני מכבדת אנשים שחושבים אחרת. אלה עמדות לגיטימיות". **איילת שקד** מאוד רוצה להתנער מדימוי הימנית הקיצונית לטובת ממלכתיות והידברות. זה כמעט מצליח לה עד שעולה השם אושרת קוטלר. האם היא תמשיך את המהפכה שהתחילה במערכת המשפט גם בקדנציה הבאה? ריאיון עם האישה החזקה של הפוליטיקה הישראלית

מאת **תחיה ברק**
צילום **רון קדמי**
סטיילינג **שי לי נסים**
ניהול קריאייטיב **טל קליינבורט**

מערכת הבחירות תופסת את השרה איילת שקד מהוססת. כשבנט והיא התפצלו מהבית היהודי והקימו את מפלגת הימין החדש, הם היו בטוחים שיהפכו להיות הבאזז של עונת הבחירות החדשה, השחקנים שכולם מדברים עליהם, מנתחים את מהלכי המשחק שלהם, את מי הם מצרפים וכמה ביבי שוב יורה אש לכיוונם. בנט בנה על הפופולריות שלה, לקח צעד אחורה ונתן לה את קדמת הבמה. בסלוגן של הימין החדש היא מופיעה לפניו, אך כשהגישו את הרשימה, בנט הופיע במקום הראשון והיא בשני. שקד מתעקשת שהם יו"ר משותף. השאיפה הייתה שהמהלך הזה יוביל אותם לגריפת מספר דו־ספרתי של מנדטים, אבל אז הגיעו הסקרים וטפחו מעט על פניהם. ביום טוב, מנבאים להם שמונה מנדטים. בשבוע חלש, יורדים לשישה. רגע לפני סגירת הרשימות צץ לו האיחוד החדש של לפיד עם הכוכבים העולים גבי אשכנזי ובני גנץ וטרף את הקלפים. שקד מהנהנת בהסכמה. "קשה לחדור את הרעש, הניוז והתקשורת של גנץ", היא אומרת. "יש להם תקציבי עתק ואני לא כל כך מבינה מאיפה. אבל הם כנראה יודעים מה שהם עושים".

אולי בגלל זה שקד מחליטה לשאול במפתיע מה משפחתי מצביעה. מהיכרות קודמת, של עיתונאית ומרואיינת, היא יודעת שאני מגיעה מרקע דתי לייט, זרם הכיפות הסרוגות מהצד הליברלי שלו. לכאורה, קול בטוח. זה לא סמול טוק, חשוב לה לדעת אם קהל היעד יצביע להם. "תגידי תחיה, יש אנשים במשפחה שלך ששוקלים להצביע לנו?".

אני: "מממ, אין לי מושג".

שקד: "תבדקי ותגידי לי. תשאלי את אימא שלך על הימין החדש. תגידי לי על האחים וההורים שלך. יש לך שיעורי בית. אם מצביעים לנו ואם לא, למה לא?".

בפגישתנו השנייה היא לא שוכחת: "מה עם שיעורי הבית?". "יש לך קול אחד בטוח", אני מודיעה לה. "גיסי למד בכיתה עם אח של בנט. לאן שאתם הולכים הוא איתכם".

"איזה תותח", היא עונה.

**שם זה נגמר. "אחותי למשל מצביעה לאורלי לוי אבקסיס".**

"אבל היא לא עוברת את אחוז החסימה", שקד אומרת. "תדברי עם גיסך שישכנע את אשתו להצביע לנו. ועוד אחרי שאלונה ברקת הצטרפה אלינו, בכל זאת".

ברקת, אשת עסקים והבעלים של קבוצת הכדורגל הפועל באר שבע, הצטרפה אל שקד ובנט ושובצה במקום השלישי במפלגה. "אלונה היא אישה מדהימה שמתאימה לזהות המפלגה. העשייה שלה היא הרבה מעבר לכדורגל. היא זקפה את קומתה של העיר".

**אומנם אישה מזרחית מהפריפריה מחד, אך מולטי מיליונרית מאידך.**

"כשמישהו עשיר לוקח את הכסף שלו ומשקיע השקעה חברתית גדולה, אני חושבת שזה דבר שאפשר להתגאות בו, לא צריך להתנצל עליו. אנשים אחרים מעדיפים לקחת את הכסף ולהשקיע ביאכטה. אלונה היא אדם מאוד רציני ומרשים ובהחלט ראויה. היא רוצה משרד חברתי עם עשייה בפריפריה".

**מספר שלוש זה כמעט בטוח שרה. מה עם טבילת אש כחברת כנסת, להבין מה קורה?**

"אמרתי לבת שלי
'שירה מתוקה, עכשיו
את צריכה להתחשב
בי – אני במערכת
בחירות, אני פחות
בבית'. היא ענתה:
'לא, במעט הזמן
שאת בבית את צריכה
להתחשב בי יותר'"

חליפה **ז'יבנשי**
**בבוטיק אמור**

**איפור טלי פאוור**
שיער **ז'אן כהן ללוריאל פריז**
**ע.** סטיילינג **לישי ברילמן**

**הכבוד לזה שבנט נשק לראשונה ללחייה של דנה וייס ב"שבתרבות", זה לא מספיק כדי לשכנע את הבוחר שהשתחררתם מהכשר הרבנים.**

"מערכון קורע אבל לא נכון. שולי מתראיינת בכל מקום, אפילו יותר ממני. את מבקשת ממני לפרום נושא נושא וזה בדיוק מה שאני לא רוצה לעשות. באמנה שניסחו לפני 20 שנה לא דיברו על כל נושא הלהט"ב. זה לא היה אז אישיו. אנשים רציניים צריכים לשבת יחד. גם רבנים, גם אנשים מהחברה האזרחית והחילונית, ולנסות להגיע יחד למתווה משותף. המציאות השתנתה, צריך לראות איך מאפשרים לאנשים לחיות עם זכויות מלאות".

**כמה מנדטים יהוו בשבילכם הצלחה?**

"מספר דו־ספרתי".

**יש דיבור ששלדון אדלסון עבר לתמוך בכם. שהוא ונתניהו כבר לא.**

"זה קשקוש. אין לו שום קשר להקמת המפלגה. יש הרבה שקרים ופייק ניוז במרחב, לצערי".

## איפה אפי?

מה שלא פייק ניוז זו החברות שטיפחה שקד עם אפי נוה, עד לא מזמן היו"ר הכל יכול של לשכת עורכי הדין. בתוכנית "עובדה" סיפרה בכנות ש"אפי ואני זה גם אינטרסים אבל זה כבר גם חברות".

**היום המשפט הזה מקבל נופך אפלולי, של דילים שנרקמים במחשכים.**

"לא אני בחרתי את אפי נוה לתפקיד יו"ר לשכת עורכי הדין. כשנבחרתי לשרה הבנתי שאני צריכה לשנות את האיזון בוועדה לבחירת שופטים, את יחסי הכוחות, אחרת אני אהיה מאוד לא משמעותית בוועדה. ידעתי שאני צריכה לעשות בריתות בוועדה כדי לשנות. עשיתי מה שצריך. במשך עשרות שנים הייתה שותפות בין שופטים ליו"ר הלשכה ואני שיניתי את זה לשותפות בין לשכת עורכי הדין לביני. כשאני עובדת מול אנשים הרבה פעמים מתפתחים יחסי חברות. זו לא חברות שהוא מספר לי על חייו האישיים, אבל זו בהחלט חברות לעבודה. אני לא חושבת שיש עם זה בעיה. הייתי באותו קשר חברי עם הנשיאה מרים נאור".

**לא ראית שם את שיכרון הכוח? את העובדה שמדובר באדם מושחת, לכאורה?**

"אחרי הכתבה בעובדה אמרתי לו: 'אתה חוטא בחטא היהירות. תיזהר'".

**מבקרייך יגידו שהקשר ביניכם מוכיח שהשתמשת בכל אמצעי כדי להשיג את המהפכה שאת רוצה לעשות בבית המשפט.**

"זה דבר כל כך צבוע להגיד. כשלשופטים הייתה במשך שנים שותפות עם יו"ר הלשכה הקודם, יורי גיא־רון ואז הוא נחשד בשוחד, אף אחד לא הדביק להם את הטענה הזאת. אבל כשזה נוגע אליי, ישר מנסים לנצל את זה לניגוח פוליטי".

**איך באמת הצלחת לרתום את נוה להיות בן ברית? צריך להיות מפגש אינטרסים.**

"עבודה פוליטית".

**הוא עוזר לך במינויים של השופטים הרצויים ואת לא מפריעה בהקשחת הרף במבחני הלשכה?**

"זה פשוט שטויות במיץ עגבניות. לי אין קשר למבחני הלשכה וגם לו אין".

"בארצות הברית השיח הזה נמצא על השולחן בגלל שמינוי שופטים הוא פוליטי. אצלנו אף פעם השיח לא היה ככה על השולחן עד שאני הגעתי. בנט ואני שרים עם אומץ גדול לשנות"

## באה לעבוד

שקד הקימה עליה את כל מערכת המשפט כשהחלה לפעול למינוי שופטים שמרנים בבג"צ. דהיינו, לחזור למצב של לפני מהפכת "הכול שפיט" של נשיא בית המשפט העליון דאז אהרן ברק ושר המשפטים דאז מטעם הליכוד, דן מרידור. שקד טוענת שלא מדובר במינוי שופטים ימנים, אלא בכאלה הרואים איתה עין בעין את הצורך לצמצם למינימום האפשרי את התערבות בג"צ בעבודת הכנסת והממשלה.

**ברק אמר עלייך: "שרת המשפטים מנסה למנות שופטים שמחזיקים בעמדות דומות לשלה ולא בהכרח את המועמדים הטובים ביותר. האדמה מתחילה לרעוד כמו בכמה מדינות באירופה".**

"בארצות הברית השיח הזה נמצא על השולחן בגלל שמינוי שופטים הוא פוליטי. זה ידוע שרפובליקנים ממנים שופטים שמרנים, ודמוקרטים ממנים שופטים ליברלים. אצלנו אף פעם השיח הזה לא היה ככה על השולחן עד שאני הגעתי. בנט ואני, אנחנו שני שרים עם אומץ גדול לשנות. זה דבר שלא תמיד קיים במערכת הפוליטית. יש שרים שמתיישבים על הכיסא ואיכשהו זורמים עם מה שיש. אני לא כזו. במשך הרבה מאוד שנים הובילו קו של מינוי שופטים ליברלים ומינו מדי פעם שופט אחד שנחשב שמרן. אני ניסיתי למנות רוב של שופטים שמרנים, ככל שיכולתי, כדי לאזן את בית המשפט. בוודאי שמעניין אותי ששופט יהיה מקצועי וברמה שמתאימה לבית המשפט העליון. שופט בית המשפט העליון גם צריך להיות יעיל מאוד מול עומס התיקים שמתנהלים".

**כשדן מרידור התראיין וביקר את מה שעשית, ענית בתגובה שהוא שמאלן. שוב הקריאה הזאת "שמאלן" כשם גנאי ועוד למי שהיה אחד ממנהיגי הליכוד.**

"אני לא רוצה להיכנס לזה".

**תגובה משונה ביותר. את יכולה להבין למה אנשי מרכז־שמאל רואים בך אישה מסוכנת?**

"כן. אנחנו פוליטיקאים אפקטיביים ויעילים והזזנו את המערכת לכיוון שאליו העם הצביע. העם בחר אותי שאהיה שרת משפטים כדי שאעשה את השינויים שהימין מאמין בהם. במשך הרבה מאוד שנים, גם כשנתניהו היה בשלטון, למשל ב־2009, הוא הקים ממשלה עם אהוד ברק. זו הייתה ממשלת שמאל. הוא לא יישם מדיניות ימין בשום צורה. זה מה שגורם לתקשורת לעשות לי המון דמוניזציה".

**כשאת ממנה שופטים ש"יראו עין בעין" איתך, איך את בודקת את זה?**

"מתייעצת עם אנשים, מקבלת המלצות, קוראת פסקי דין ומאמרים של המועמד".

**עד עכשיו את מרוצה מהשופטים שבחרת?**

"אני לא רוצה לתת ציונים לשופטים. עשיתי את מה שאני שיכולה על מנת לגוון את מערכת המשפט וכן להזיז את הספינה הגדולה הזו לכיוון יותר שמרני".

**האם תשבו בקואליציה בה ראש הממשלה מואשם בכפוף לשימוע?**

"במדינת ישראל נשחקה מאוד חזקת החפות. אנחנו נחכה להחלטה הסופית של היועץ המשפטי לממשלה לאחר השימוע. היועמ"ש הוא אדם הגון ומקצועי ואני סומכת על שיקול דעתו. אם חס וחלילה הוא יחליט להגיש כתב אישום, אנחנו נתכנס ונחליט מה אנחנו עושים".

**את אחד השמות החזקים בעידן פוסט נתניהו להפוך לראש ממשלה.**

"אחרי נתניהו, בנט הוא המתאים ביותר לתפקיד. אחר כך, הכול פתוח. אני מסתכלת על הקדנציה הזאת ואני רוצה להמשיך את מה שהתחלתי כשרת משפטים". ◆

לו שחמט. נתנו לו אולטימטום – תיק המשפטים או שוב בחירות, ולא נותרה לו ברירה. בפוליטיקה, לפעמים מנצחים ולפעמים מפסידים".

## ימנית עם נוף לשמאל

שקד (43) נולדה וגדלה בשכונת בבלי המבוססת בתל אביב. היא מעידה על עצמה שהייתה נערה ימנית בסביבה שמאלנית, בהשפעת אביה שהחזיק באותן תפיסות עולם. אימה, אריאלה, נפטרה כששקד הייתה בת 23. בעבר אמרה שלא מן הנמנע שהיתמות הזאת הפכה אותה לאדם קר ומשימתי יותר. פחות אמוציונלי.

היא מהנדסת חשמל ומחשבים בהשכלתה אבל מהר מאוד עזבה לפוליטיקה. הייתה ראש לשכתו של נתניהו כשזה היה יו"ר האופוזיציה והיא זאת שליהקה את בנט להיות ראש המטה שלו. לימים עזבו השניים את הלשכה כשדם רע זורם בינם לבין נתניהו. כשהייתה בת 23 הכירה את בעלה לעתיד, אופיר, שהיה טייס קרב פעיל לצד עבודתו כמדריך טיסה בחיל האוויר. הוא אזרח עובד צה"ל ובחלוקת התפקידים ביניהם הוא זה שחוזר הביתה מדי צוהריים כדי להיות

"תהום אידאולוגית פעורה ביני ובין מיכאל בן ארי אבל קואליציה עם בן ארי ראויה יותר מאשר עם עופר כסיף ממפלגת חד"ש"

עם שני ילדיהם, אורי (13) ושירה (10) שמתקשרת במהלך הריאיון. שקד עונה לה "שישי, צ'וצ'ו, יש פסטה עם שניצל, תחממי לך". השיחה מתנתקת ושקד אומרת "נו, היא מתקשרת אלי ואז עסוקה עם חברות".

**איך נראה סדר יום במערכת בחירות?**

"אני יוצאת בשמונה בבוקר וחוזרת ב־12 בלילה. בין לבין, אני מצליחה לגנוב לפעמים שעה בבית. אני שוקלת לעשות תיקון בחוק יסוד שיהיו בחירות פעם בעשר שנים. סתם, סתם, אל תכתבי את זה. רוצה לדעת מה זה דמוניזציה נגדי? את תכתבי את זה ומחר יצאו כותרות 'איילת שקד: לבטל את הבחירות'. כבר עשו לי את זה פעם. במסגרת קמפיין נגד בריונות ברשת הקראתי תגובות נגדי ואז אמרתי 'בקדנציה הבאה נסגור את פייסבוק'. הלכו ועשו מהאמירה המבודחת שלי קמפיין שלם".

**העובדה שיש לך ילדים צעירים יחסית היא שמונעת ממך לדבר באופן קונקרטי יותר על ריצה לראשות ממשלה בעתיד הנראה לעין?**

"זה בהחלט בשיקולים. אמרתי לבת שלי 'שירה מתוקה, עכשיו את צריכה להתחשב בי – אני במערכת בחירות, אני פחות בבית'. אז היא ענתה 'לא, במעט הזמן שאת בבית את צריכה להתחשב בי יותר'".

גם כשהיא לא עובדת ברבאק במערכת הבחירות, נחשבת שקד לשרה חרוצה במיוחד. בסקר שפורסם בחדשות 2 ובדק מי השר הכי אהוד בקרב הציבור, זכתה שקד במקום הראשון עם 53 אחוזים ועקפה את בנט וישראל כץ (נתניהו הגיע רק למקום הרביעי). שקד טלטלה את מערכת המשפט כשפעלה לקדם שופטים שמרנים. רק לבית המשפט העליון הצליחה להכניס שישה שופטים שבחרה באופן אישי. פרט לכך, הכניסה למערכת שופט יוצא אתיופיה, שופטת חרדית ושופטת דרוזית. בנוסף, היא קידמה את חוק השקיפות וחוק היועמ"שים שהעמיד את השמאל על הרגליים האחוריות, אך שקד ניצחה. חוק השקיפות דורש מארגונים ועמותות לדווח על תרומות שהם מקבלים ממדינה זרה, חוק היועמ"שים נועד להפוך את היועצים המשפטיים של משרדי הממשלה השונים למשרת אמון, כך שיועצים ביקורתיים לא יכנסו יותר למערכת.

לשקד ישנם גם מהלכים חברתיים, למשל מסלול הפטר בפשיטות רגל – חייב שמוכיח שאין ביכולתו להחזיר את הכספים, חובותיו נמחקים. שקד קידמה גם את רפורמת "הליך הוגן" הכוללת הקמת ועדה שעוסקת בצמצום הרשעות שווא, איסור צילום חשודים בבית המשפט ועוד.

## מערכת בחירות זה גיהנום

באוגוסט האחרון בנט קנה את מפלגת הימין החדש אך רק בסוף דצמבר הודיעו השניים כי הם מתפצלים מהבית היהודי ויוצאים לדרך חדשה. "חשבנו שדתיים ליברלים לא מצביעים לנו בגלל תקומה, ושחרדים לאומיים וימין עמוק לא מצביעים לנו בגלל בנט ובגללי. כשנכנסנו לפוליטיקה, בנט, אני והרב רונצקי, רצינו לפתוח את המפלגה לציבור חילוני גדול. בסופו של דבר אני הייתי החילונית היחידה ולא הצלחנו להביא ציבור גדול של חילונים. כשראינו שאנחנו בעצם מאבדים קולות משני הכיוונים, חשבנו שנכון יותר להיפרד. אני צופה שעכשיו גם קולות מהמרכז יגיעו. דתיים ליברליים שעד עכשיו הצביעו ללפיד יעברו אלינו, אנחנו בית קלאסי בשבילם".

**הכרזתם שאתם מפלגה המורכבת מחצי**

"לא אני בחרתי את אפי נוה לתפקיד. כשנבחרתי לשרה הבנתי שאני צריכה לשנות את האיזון בוועדה לבחירת שופטים אחרת אהיה לא משמעותית בוועדה. ידעתי שאני צריכה לעשות בריתות בוועדה כדי לשנות. עשיתי מה שצריך"

**חילונים וחצי דתיים, אבל לא הסברתם איך תנהגו בכל הסוגיות הנוגעות לציבור החילוני.**

"המפלגה שלנו מציעה משהו שלא קיים, גם שותפות אמיתית בין דתיים לחילונים וגם ימין אמיתי אידיאולוגי, ימין מדיני, כלכלי, משפטי".

**נהדר, אבל איך תנהגו בהצבעות על תחבורה ציבורית בשבת, נישואים אזרחיים, זכויות להט"ב?**

"הרבה פעמים יש ניסיון של מפלגות לתת כל מיני פתרונות בית ספר לשאלות הכי סבוכות. דת ומדינה אלו נושאים מאוד מורכבים. דווקא מפלגות ששמו דגלים ברורים מעולם לא השיגו אותם. למה? כי הרבה פעמים כל אחד רוצה שכל תאוותו תישאר בידו. בעניין הזה צריך לעשות הכול בהידברות".

**אנא, פזרי את מסך הערפל. צריך להבין מה הצד החילוני מקבל בשותפות הזו.**

בשלב הזה, היא לוקחת דף מסרים שהיה מונח על השולחן ומתחילה להקריא ממנו דברים: "ישבנו חברי הסיעה יחד, דתיים וחילונים, קראנו את אמנת גביזון־מדן (הצעה להסדרת היחסים בין דתיים לחילונים מאת פרופ' רות גביזון והרב יעקב מדן, ת"ב) ואמרנו שהיא צריכה להוות בסיס ושאותה צריך לעדכן ולראות איך אפשר להתפתח משם. הידברות ועבודה משותפת צריכים להיות בסיס. אנחנו מתכוונים לבקש משניהם, פרופ' גביזון והרב מדן, שבחלוף שני עשורים ישבו שוב, יעדכנו את האמנה וינסו להגיע למכנה משותף".

**אז הסאטירה של "ארץ נהדרת" הייתה מדויקת. את שולי מועלם מחביאים ומראים רק את חילונית המחמד שגם היא מיישרת קו עם הצד הדתי. עם כל**

מותגים ישראלים".

נגה קובץ', מייסדת הקבוצה "נשים מעל גיל 50", הולידה את הרעיון מתוך צורך אישי. היא הפכה לסבתא בגיל 55 ורצתה לבטא את עולמה בכתיבה ובטקסטים שמתאימים לבנות גילה. "רציתי בתחילה לכתוב ספר, אבל הבנות שלי התנגדו", היא מספרת, "אז פתחתי את העמוד והתחלתי לכתוב ולתרגם חומרים מהרשת שמעסיקים נשים בגילי, בין היתר: זוגיות פרק ב', גיל המעבר, סבתאות, הפחד להיות לבד ועוד. הדף התחיל לקבל הרבה מאוד תגובות ותוך שלושה חודשים קיימנו כנס גדול לאלפי נשים".

הקבוצה מונה כ־25 אלף חברות בין הגילים 50 ל־80, כשהמודל העסקי שקובץ' יצרה מבוסס על המכלול של עמוד הפייסבוק, אתר וקבוצות נשים המכונות "מאפשרות" שמארגנות מפגשים בקבוצות קטנות באיזור מגוריהן תמורת תשלום תחת המותג "נשים מעל 50". את אלה משלימים שיתופי פעולה מסחריים, מכירת באנרים, פרסום בבלוג ומרחב וירטואלי של "קניון נשים", שבו נשים יכולות להציע את שירותיהן לצד אירועים גדולים בחסות גופים מסחריים.

**אירה חרקובסקי דותן:** "חברי הקהילה הפכו ללקוחות — אני מתפרנסת מכך שאני מעניקה ייעוץ לבעלי עסקים ולחברי קהילה שמגיעים בזכות הקבוצה ומהעברת הרצאות"

קובץ' מאמינה בבנייה איטית של המותג ומעבירה גם קורס בתשלום לנשים על ניהול קהילה ואיך להיות "מאפשרת" בקהילה. לדבריה, ההכנסה מניהול הקהילה היא "בסדר גודל של שכירה בהייטק".

את קהילת אינסטגרם בפייסבוק הקימה אירה חרקובסקי דותן, מהנדסת מערכות מידע לשעבר, כבר ב־2011. כיום מונה הקבוצה 8,800 חברים, מהן 70 אחוז נשים בגילאי 20־40. באותם ימים היא כבר הייתה דמות מוכרת בעולם הרשתות החברתיות, כצלמת אינסטגרם עם כמות נאה של עוקבים. "בהתחלה היה משהו מאוד קהילתי בקבוצה ובנקודת זמן מסוימת פייסבוק קנתה את אינסטגרם וזה התבטא בירידה משמעותית בחשיפת העמודים ואנשים מאוד התבאסו והתמרמרו. במקביל אני הפכתי לאימא והיו לי דברים יותר חשובים לעשות בחיי", היא משחזרת. לפני כשנה וחצי החליטה לעורר מחדש את הקהילה. "העליתי פוסט שהתוכן שלו היה: 'בואו נתייג את הפרופילים של כל אחד מחברי הקהילה ונעזור אחד לשני לעלות את החשיפה'. ככה אנשים התחילו לחזור והפכנו לקהילה מדהימה של אנשים שממש עוזרים אחד לשני. אנחנו מעלים האשטאג יומי, כל יום מתפרסמים עשרות פוסטים, אנשים מתייעצים איתנו ואחד עם השני, אנחנו מקיימים סדנאות והרצאות. צירפתי עוד מנהלים לקבוצה, כולם קולגות שלי, וכך אנחנו משלימים אחד את השני,



## מעין שריג, סמנב"לית ומנהלת תחום קהילות בפייסבוק: "ניהול קהילה הפך למקצוע ו־65 אחוז ממנהלי הקהילות בפייסבוק הן נשים"

מספקים תוכן איכותי ומעמיק ונותנים ערך לחברי הקבוצה".

חרקובסקי דותן עובדת בכל המדיות - עמוד אינסטגרם פעיל, בלוג, דף עסקי, יוטיוב וטוויטר. במקביל היא גם מעבירה הרצאות ומייעצת בנושא לחברות ולעסקים קטנים. היא מאמינה בלשתף את הידע שלה ללא חשש ממתחרים או לשווק בכוח תוכן שיווקי לחברי הקהילה. "אני לא צריכה למכור, זה קורה מעצמו על־ידי הקהילה בגלל שיצרתי סביבי קהילה. לכל אחד מהמנהלים יש עסק של עצמו", היא מסבירה. "חברי הקהילה הפכו ללקוחות - אני מתפרנסת מכך שאני מעניקה ייעוץ לבעלי עסקים ולחברי קהילה שמגיעים בזכות הקבוצה, מהעברת הרצאות ומלימוד בניית מותג באמצעות תוכן באינסטגרם" לדבריה, ההכנסה מניהול הקהילה עומדת על כמה עשרות אלפי שקלים בחודש, אבל מתוכה היא משלמת את המשכורות למנהלים הנוספים בקהילה.

**מה החזון לעתיד?**

"החלום שלי הוא להקים בית ספר ללימודי תוכן ולהפיץ ידע העוסק באיך בונים תוכן איכותי שנותן ערך ובונה קהילה. המיקוד הוא כמובן אינסטגרם, אבל אני תמיד מביאה אורחים מרצים ומרחיבה תוכן לעולמות נוספים". ◆

## כך תהפכי למנהלת קהילה בכמה צעדים

◆ זהי צורך קיים שעשוי לקבץ סביבו קהילה, בין אם מדובר באג'נדה, פעילות או עולם תוכן.

◆ דעי לרתום אנשים לרעיון משותף, להניע אותם לפעולה באמצעות נתינה ויכולת מנהיגות.

◆ הקפידי לפעול באורך רוח, ניהול קהילה מצריך הרבה סבלנות, אכפתיות ותקשורת עם אנשים.

◆ היי נדיבה עבור חברי הקהילה - ספקי מידע, עצות, היי מוכנה להקדיש שעות ארוכות למען הקהילה ולתת מענה לכל חבריה.

◆ אם החלטת להקים קהילה, קחי בחשבון שההכנסה הכלכלית היא משנית. טובת הקהילה היא הדבר הראשון שצריך לעמוד לנגד עינייך ותמיד תהיה לפני טובתך האישית.

◆ תני לחברי הקהילה תחושה של הערכה וחשיבות.

◆ צרי ופרסמי תכנים באופן שוטף - קהילה לא מתחזקת את עצמה, מישהו חייב להיות המנוע שלה.

◆ היי סקרנית, מתעניינת ודינמית - תמיד צריך לחשוב על הצעד הבא, על הטכנולוגיה הבאה, לא לשקוע במקום.

◆ יש הרבה מאוד תחרות גם בקהילות, היי ייחודית ונאמנה לעצמך.

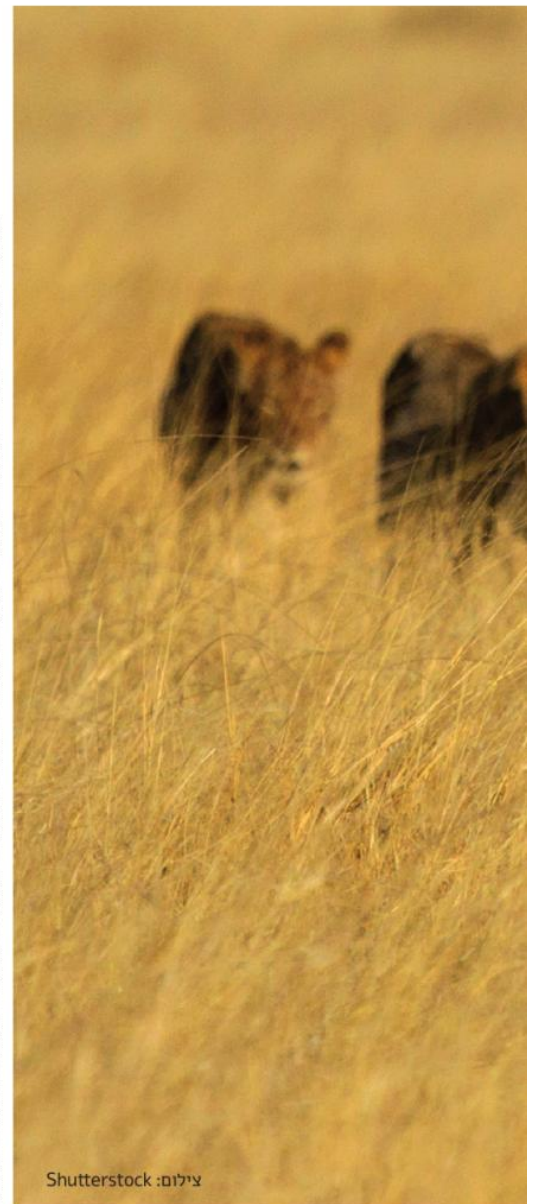
◆ ספקי מרחב נקי עבור חברי הקהילה שבו כל אחד יכול לשאול ולהתבטא תוך שמירה על תרבות הדיון, ללא תגובות פוגעניות.

◆ הגדירי נהלים ברורים ואכפי אותם - כללי התנהגות ברורים ואופן ההתנהלות המצופה בין חברי הקבוצה לבין עצמם.

◆ היי פתוחה לפידבקים מחברי הקהילה - מה ניתן לשפר, איזה תוכן להוסיף ועוד.



צילום: ערן אבן



צילום: Shutterstock

שריג מספרת שההכרה בחיוניות המקצוע החדש שנרקם מתחילה לצאת מגבולות הרשת החברתית. לדבריה, חברות רבות מחזיקות היום מנהלי קהילה מתוך הבנה שמדובר בכלי שיווקי משמעותי ושהכוח לגיוס ההמונים סביב נושא משותף הוא זה שיגרום לנאמנות למותג ולמעורבות של הצרכנים שלהם. לטענתה, גם חברות מסחריות מתחילות להבין את האימפקט והכוח של הקהילות. בדקנו את הדברים עם כמה מהנשים החזקות ברשת, אלה המנהלות את הקהילות שהכי משפיעות על החיים שלנו.

מריה גרין פוברצ'יק מקבוצת "supergirls זה אופי" הגתה את רעיון קהילת הנשים עוד כשהייתה בחופשת לידה, כשהרגישה

**נוגה קובץ'**: "התחלתי לכתוב ולתרגם חומרים מהרשת שמעסיקים נשים בגילי: זוגיות פרק ב', גיל המעבר, סבתאות, הפחד להיות לבד ועוד"



שנשים משייכות את עצמן לקבוצה מסוימת (קרייריסטיות או נשות משפחה) והחליטה שהיא צריכה לאסוף נשים כמוה, ששואפות לשלב בין כל העולמות. הקהילה, שהתחילה את דרכה עם 50 חברות, הלכה ותפחה לממדי ענק במונחים מקומיים וכיום היא מונה כ־91 אלף חברות. לאחרונה עברה הקבוצה שינויים מהותיים. "אחרי שנה וחצי הבנו שיש לקהילה המון כוח ושצריך לפקס את המטרות שלה ולהפוך אותה למיזם חברתי־עסקי", מספרת גרין פוברצ'יק. "הבנו שיש שלושה נושאים שאנחנו רוצות לעסוק בהם: התנהלות פיננסית נכונה ועצמאית לנשים, התפתחות בשוק התעסוקה והעשרה ופנאי. במקביל, יש לנו כובע של פעילות חברתית - קיבלנו מענק של 50 אלף דולר מפייסבוק העולמית ואנחנו מכשירות היום נשים להפוך למנהלות קהילה באיזור שלהן. אם אלה חד־הוריות בדימונה, שורדות זנות בדרום תל אביב או אימהות יחידניות במגדל העמק".

לדברי גרין פוברצ'יק ההכנסות של הקהילה הן תוצר של פעילות משולבת - שורה של אירועים בתשלום (כמו למשל סדנה לשיפור קורות חיים, הרצאה לניהול זמן, עמידה מול קהל וכו') ומכירת מוצרים אונליין. נכון לעכשיו



**רעות לונברג**: "רציתי לעסוק בצרכנות אונליין כי אני בעצמי צרכנית אונליין גדולה. כשסיפרתי על הרעיון לחברות הן צחקו עלי"

רוב ההכנסות מושקעות בפיתוח המיזם ובהעסקת אנשי מקצוע על מנת לייצר פעילות שעל בסיסה ניתן יהיה לגייס עוד כסף. הכוונה היא לצוות מקצועי שעובד על בסיס ריטיינרים, בהם יועץ חברתי־עסקי, רואה חשבון, עו"ד ועוד. מלבד גרין פוברצ'יק והמנכ"לית דניאל חן, מונה צוות הסופרגירלז 17 נשים מתנדבות.

גרין פוברצ'יק עצמה עדיין עובדת במשרה מלאה בחברת סטארטאפ - אבל כמנהלת קהילה. לדבריה, הקהילה מספקת חזרה למודל השבטי שהיה נהוג בעבר. "אנשים מרגישים שהם חלק ממשהו, זה מרחב בטוח עם ערבות הדדית והוא הופך להיות יותר משמעותי אם את מצליחה להוציא את חברי הקהילה מהבית - ואז נוצרים קשרים חזקים יותר".

גם רעות לונברג המוכרת כ"רעות תקני לי", החלה לחלום על הרעיון לאחר לידת בתה, אריאל. "מאוד רציתי לעסוק בצרכנות אונליין כי אני בעצמי צרכנית אונליין גדולה. כשסיפרתי על הרעיון שלי לחברות הן צחקו עלי ואמרו שאני הורמונלית ושאי־אפשר להתפרנס מזה. לשמחתי, בעלי, תומר שרקי, הוא יזם בנשמתו ואמרנו שבכל זאת ניתן לרעיון הזה הזדמנות".

לונברג ובן זוגה עובדים בקהילת "רעות תקני לי" במשרה מלאה, שם לונברג מספקת לכ־62 אלף חברות וחברי הקבוצה טיפים, המלצות, סיוע ומענה בכל הנוגע לקניות ברשת. המודל העסקי של הקהילה, שהוקמה לפני פחות משנה וחצי, מבוסס בעיקרו על אפיליאציה - שיווק מוצרים תמורת עמלה תוך שיתוף פעולה עם מותגים וחברות שמהם נגבות עמלות קבועות נוספות. מעבר לפעילות אונליין, מעביר שרקי קורס בנושא ונחשב למומחה בתחום ואילו לונברג מרצה בתחום צרכנות אונליין ועל המיזם שהקימו. רמת ההכנסות מהקהילה עומדת כעת, לדברי לונברג, על משכורת נאה שמספיקה לה ולבעלה בשביל להתפרנס.

לונברג טוענת כי לא כל שיתוף פעולה הוא רווחי בהכרח, וכי מעבר לכך חשוב לה מאוד לעודד צרכנות של מוצרים ישראלים. "אמזון ואסוס הן האהבות הגדולות שלי, אבל חשוב לי להביא לקדמת הבמה עוד ועוד עסקים ישראלים", היא אומרת. "הכסף זה לא הדבר הראשון שאני רואה לנגד עיניי, אלא הקהילה עצמה, והקבוצה הזאת יכולה להוות כוח עבור

צילומים: לירון ויסמן, רונית ולפר

# מנהיגות השבט

מה קורה כשרצון לביטוי עצמי, יזמות וחוש עסקי נפגשים? נולד מקצוע חדש. כך הפך ניהול קבוצות פייסבוק מתחביב למקצוע רווחי שרוב העוסקים בו הן נשים, ועוד מהבית

**הילה ברבי־ג'קמן**

בין אם מדובר בקהילות שחברותיהן חולקות אג'נדה (כמו טבעונות או פמיניזם למשל), שותפות גורל (נשים חולות סרטן שד, קבוצת תמיכה), שיתוף טיפים (נסיעות לחו"ל עם ילדים, המלצות על מסעדות או מתכונים), איזור גיאוגרפי או מגזרים - היום כבר ברור, שחור על גבי הלבן של הפיד, שמדורת השבט עברה לרשת החברתית ובעולם הדיגיטלי, גם הערכים של חיי הקהילה, כמו ערבות הדדית ומעורבות חברתית, הופכים להיות דיגיטליים. אבל נראה שהיום הקהילות הוירטואליות כבר לא עוסקות רק בלספק את הצרכים האלה לחברותיהן אלא גם ניזונות מהן בתמורה. נראה שהשלב האבולוציוני הבא הוא הפיכת הקבוצות לעסקים של ממש שעשויים להניב עד עשרות אלפי שקלים בחודש (לצד עמדת השפעה נכבדת) למי שעומדים בראשן, או ליתר דיוק עומדות.

**מריה גרין פוברצ'יק: "הבנו שיש לקהילה המון כוח ושצריך לפקס את המטרות שלה ולהפוך אותה למיזם שהוא חברתי־עסקי"**

לפי פייסבוק, זירת ההתרחשות העיקרית והרשת החברתית שעדיין נחשבת לחזקה בעולם, נשלטת ביד רמה על־ידי נשים. "ניהול קהילה הפך למעשה למקצוע ו־70 אחוז ממנהלי הקהילות בפייסבוק הן נשים", אומרת מעין שריג, סמנכ"לית תקשורת ומנהלת תחום קהילות בפייסבוק, ומנסה להסביר את הנתונים. "אולי זה משום שהעולם הדיגיטלי מאפשר יותר גמישות בשעות העבודה או אולי דווקא בגלל שניהול קהילה מצריך הרבה מאוד גמישות, יכולת הכלה של אנשים שונים, מאפשר ניהול זמן יותר דינמי ומצריך ניסוי וטעייה".



אז איפה הכסף? ובכן, במקומות שבהם מתקיימות פעילויות מסחריות - ברשת ומחוץ לה. אם הרווחים בזירה המקוונת מבוססים על גזירת עמלות תיווך, מכירת באנרים וגביית דמי חבר במקרים מסוימים, בזירת ה־Offline תזרים המזומנים נובע מאירועים שמספקים לחברות הקהילה ערך נוסף, כמו למשל כנסים, סדנאות והדרכות מקצועיות.



צילום: פזית עוז

# רננה רז

## מסירה איפור ואיסורים

**כמה גדול המרווח בין מי שאת בחוץ לבין מי שאת בבית?**
"יש הבדל אבל לא מדובר בפרסונה אחרת אלא שבחוץ, בעבודה שלי ובתפקיד שאני ממלאת, אני מרגישה שאני מאוד צריכה להוביל ולהיות מרוכזת והבית זה המקום בשבילי לסגת אחורה. אז באופן הזה יש הבדל ולפעמים אני מרשה לעצמי לפרוק דברים בבית. בגלל שהתפקיד שלי בחוץ מחייב להיות בשליטה, בבית אני מרשה לעצמי לשחרר".

**איך את משילה מעצמך את הדמות שלך כשאת חוזרת הביתה ונשארת, או הופכת, למי שאת?**
"אני בעיקר מרגישה שזה לעשות מין שיפט, את פותחת את הדלת ויודעת שאת במרווח שבו אפשר להתרווח, למרות שהרבה פעמים גם כשאני נכנסת הביתה, בגלל שאני אימא, גם שם יש דברים שאני צריכה לבצע".

**מהו יום המנוחה האולטימטיבי מבחינתך?**
"אני יכולה לנוח בשלא צריך לעשות שום דבר ולהיות עם המשפחה אבל בשביל לנוח או לישון הייתי רוצה שיהיה מישהו שייקח את הילדים. זה תמיד הגורם הנעלם שמחרב חופשות כי כשאת רוצה לישון צוהריים צריך לשמור על הילדים, אם היה את הפקטור הזה בחופשות – זה היה מושלם".

**את חוזרת הביתה אחרי הופעה, מה שלושת הדברים שאת מסירה?**
"זיעה, על־ידי מקלחת, ואיפור. ואני מסירה את האיסורים, אני אוכלת. לפני הופעות עדיף לא לאכול כל מיני דברים ואחרי הופעה אין מגבלה, מותר לאכול הכול".

### מהו טקס הלילה שלך?

"אני שוטפת פנים, ואז בדרך כלל שמה סרום וקרם לילה, שדרך אגב, לא אשכח משפט שאמרה לי דיילת קוסמטיקה בסופר פארם כששאלתי מה ההבדל בין קרם יום ללילה ולמה לא מספיק לקנות אחד, היא אמרה 'תחשבי על זה — מתי עושים עבודות בכביש?' אמרתי לה 'בלילה', היא אמרה 'בבקשה'. קניתי שני קרמים".

שמלה **טלי קושניר**. רננה רז מצולמת בסלון ביתה

# מנוחה נכונה

דמיינו עולם שבו אפשר לקחת פסק זמן מהמרוץ המהיר הכולל ילדים, קריירה, פילאטיס, כושר, קניות בסופר ובביסה – הו, כביסה, ופשוט לנוח. מעין גולדמן כתבה ספר על אישה שמעזה לעשות את זה, ובהשראתה צילמנו שש יוצרות שמשתתפות בפסטיבל ליידי'ז פירסט, מרהיבות עוז– ונחות

צילום **אורית פניני**
סטיילינג **נועה נוז'יק**
ניהול קריאייטיב **טל קליינבורט**
מאת **לירון שמם**

מעין גולדמן התחילה את דרכה המקצועית ככתבת וסטייליסטית ב"את", ולכן התרגשנו יחד איתה כאשר ספרה "אישה נחה" זכה להצלחה וזיכה אותה בפרס משרד התרבות לסופרים בראשית דרכם לשנת 2018. בספר, הגיבורה מוצאת את עצמה מובטלת בתקופה של תנודות חברתיות ואי־יציבות כלכלית. מי שהייתה עורכת בכירה של תוכניות ריאליטי, בתה של מרצה מצליחה למגדר, לא יודעת מה לעשות עם הזמן הריק, עם ימי הרביצה על הספה ובמיטה.
בהשראת הספר החלטנו לעשות הפקת אופנה העוסקת במה שכמעט אסור לאישה המודרנית לעשות - לנוח.
לפעמים מתקבל הרושם שפמיניזם ומנוחה נשית הם שני ניגודים. בשוק העבודה התגבשה האמונה שכדי להשתלב בתפקידים הנכונים על נשים לעבוד כפליים מאשר גברים בעלי אותם הכישורים. גם בספֵרה הביתית נדיר לראות נשים ואימהות מכריזות על פסק זמן או הולכות לנמנם בחדר. כמעט ואפשר לטעות ולחשוב שהפמיניזם לא מבקש לאפשר לנו לעשות "גם וגם" אלא לחייב אותנו בכך. גם קריירה וגם אימהות, גם שכר גבוה וגם תחביבים יצירתיים, גם ספורט וגם תחזוק הבית, גם אקדמיה וגם פנאי איכותי, ערבי בנות וטיפוח עצמי. לא פלא שאחד האידיאלים הדומיננטיים של זמננו הוא וונדר וומן, מודל נשי מדומיין של חוזק וערנות תמידיים, של אישה כל־יכולה.
בתקופה הנוכחית שבה נדמה שאין ברירה אלא להיות ולהיראות עסוקות והישגיות, האם יתכן שהפעולה הפמיניסטית ביותר היא דווקא אי־עשייה? 20 דקות של מנוחת צוהריים. שעה בודדה של בהייה בפרק. יום שלם של קריאת ספרים במיטה.
לקיחת רשות לשהות, גם אם לרגע, ביקום פנימי, בלי להשיג דבר או להוכיח דבר לאיש. העולם יסתדר. אנחנו הולכות לנוח.

# את זאפה

מציגות:

# Ladies First

## נשים | יוצרות | פסטיבל

חודש מרץ, שבו חל יום האישה, מאפשר לנו לחגוג עם מגוון קולות נשיים. לשם כך חברנו לקבוצת זאפה ובשיתוף המותג אסתי לאודר יצרנו את פסטיבל ליידי'ז פירסט, החוגג חודש של הופעות נשיות. **אפרת גוש**, **איה כורם**, **דנה ברגר**, **דורון טלמון** ("ג'יין בורדו"), **דניאלה ספקטור** ו**רננה רז** המשתתפות בפסטיבל, הצטלמו להפקה מיוחדת ברוח הספר **"אישה נחה"** שכתבה **מעין גולדמן**. אבל מה באמת מצב הנשים במוזיקה הישראלית והאם יש להן סיבה לשיר? **ריקי גל**, **ריף כהן** ו**סיוון טלמור** מספרות איך זה להיות זמרת בישראל בשנת 2019.

**פרויקט מיוחד שחוגג יצירה נשית**

Powered by

ESTĒE LAUDER
Advanced Night Repair

# איה כורם

## איפור הוא בילוי עם עצמי

**כמה גדול המרווח בין מי שאת בחוץ לבין מי שאת בבית?**
"אני עובדת כבר 15 שנה לצמצם את המרווח הזה, אז הוא כבר לא כזה גדול".

**איך את משילה מעצמך את הדמות שלך כשאת חוזרת הביתה ונשארת, או הופכת, למי שאת?**
"מורידה חזייה. אני לא יכולה כשלא נוח לי. אז אני מתפרקת, יוצאת מהג'ינס מורידה את החזייה, לובשת פיג'מה, מפעילה מפזר חום ולוחצת פליי בנטפליקס. אני משתדלת שהבחורה שבחוץ לא תהיה כל כך שונה מזאת שבבית, אבל אם אני יוצאת להופעה אז יש טקס שלם, אני אורזת תיק איפור, כלי נגינה, ציוד סאונד להופעה, זה נבנה במשך שעות. יש באלאנס ואז הוא מסתיים ואני מתאפרת, 40 דקות שאני מבלה עם עצמי ואז אני מישהי אחרת שעולה להופיע".

**מהו יום המנוחה האולטימטיבי מבחינתך?**
"יום שבת שבו לא צריך לעשות שום דבר. אדם ואני מבלים עם הילדה, מטיילים קצת בחוץ בעיר, אוכלים גלידה, חוזרים הביתה, הילדה הולכת לישון וגם אנחנו מנצלים את ההזדמנות והולכים לשנת צוהריים".

**את חוזרת הביתה אחרי הופעה, מה שלושת הדברים שאת מסירה?**
"עקבים, חזייה, איפור".

**מה את עושה כדי להירגע?**
"קוראת".

**איך את שומרת על חיוניות בתוך החיים האינטנסיביים שאת חיה?**
"אני לא צריכה להתאמץ כי אני עושה את מה שאני אוהבת. אני מנסה לעשות ספורט ולהיות מבסוטה באופן כללי".

### מהו טקס הלילה שלך?
"צנוע מאוד. מנקה את העור, שמה קרם לחות".



שמלה Seekers – Vintage Clothing TLV. איה כורם מצולמת בסלון ביתה





# דנה ברגר

שניצלים באיפור מעושן

**כמה גדול המרווח בין מי שאת בחוץ לבין מי שאת בבית?**

"בתפיסה שלי את עצמי, המרחק הזה לא גדול בכלל כי אני מאוד מביאה את עצמי כמו שאני לבמה, אני אוהבת שאומרים לי שאני מצליחה להיות מי שאני על הבמה. כשעברתי לגור במושב האימהות מהגן היו באות אלי לפליי דייט והיו מגיעות לרגע של וידוי ואומרות 'חשבתי שאת הרוקיסטית הנצחית'. הן היו רואות אותי במטבח מטגנת שניצלים או מכינה עוגיות והתדמית מתנפצת, ואני אומרת להן 'מה חשבתן, שאני אפתח לכן את הדלת במכנסי עור ואיפור מעושן?'".

**איך את משילה מעצמך את הדמות שלך כשאת חוזרת הביתה ונשארת, או הופכת, למי שאת?**

"אני לא מרגישה מתחפשת כשאני עולה לבמה. ברור שיש פער בשחוזרים הביתה ועוברים לטרנינג, מורידים את הריסים והמסקרה ואת כל הדבר המוחצן שעל הבמה. אחת הסיבות שאני גרה במושב בהרים היא הדרך הביתה, שהיא כבר סוג של השלה, הסיבובים, העליות, מטפסים לתוך היער ואני משילה את כל מה שעברתי".

**מה יום המנוחה האולטימטיבי מבחינתך?**

"אני מתעוררת באיזו בקתה קטנה בהרים, בהודו או תאילנד, פותחת את היום בשיעור יוגה ואחר כך יושבת עם קפה במרפסת של הבקתה מול ההרים ומעל הנהר ואני פשוט בוהה לכמה שעות טובות. אחר כך לוקחת גיטרה, כותבת שיר, הולכת לעוד שיעור יוגה. וחוזר חלילה".

### מהו טקס הלילה שלך?

"וואו, אני אחשוף את האמת לאמיתה. דווקא בימים שאחרי הופעות אני מקפידה ומנקה את העיניים עם מסיר איפור עיניים ומורידה את המייק אפ עם חלב פנים ומי פנים ושמה לחות טובה, אבל בימים שאין הופעות אני הרבה פעמים פשוט מעולפת. אני לא מתאפרת ביומיום אז אם אין לי איפור להוריד, אני פשוט הולכת לישון בלי כלום. מודה באשמה".



שמלה **גאני בוורנר** טבעות **אוסף פרטי**





חולצה גאני בוורנר, אוברול Ulla Johnson בוורנר
דורון טלמון מצולמת במיטתה

# דורון טלמון

## הסולנית של להקת ג'יין בורדו שמה על עצמה את החתולה

**כמה גדול המרווח בין מי שאת בחוץ לבין מי שאת בבית?**
"מאוד קטן האמת, אני די מדויקת למי שאני, אני אותו בן אדם, עם אותה עייפות ואותה חריצות. זה שילוב נדיר שעובד לפעמים ביחד ולפעמים מתנגש".

**איך את משילה מעצמך את הדמות שלך כשאת חוזרת הביתה ונשארת, או הופכת, למי שאת?**
"אני יותר אנרגטית על הבמה כי משהו באנרגיה של הקהל נותן לי אנרגיה, אז גם אם אני עולה לבמה ממש עייפה, אני מקבלת אנרגיה. אני תמיד עייפה לפני הופעות, לא סתם הוצאנו עכשיו שיר שקוראים לו 'תנו לנמנם', זה באמת חלק גדול מהחיים שלי. מפתיע אותי כמה אנרגיה אני מקבלת מהקהל ומהמוזיקה, וכשאני יורדת מהבמה אני חוזרת לעייפות הזאת, כשאני רגועה ונעים לי. כשאני מגיעה הביתה אני מחפשת את החתולה שלי ומתפנקת איתה איזו שעה ואז בחוסר כוח אני קמה להסיר את האיפור, מנקה את הפנים, זה סופר חשוב לי, מחליפה לפיג'מה ומרגישה בבית".

**מהו יום המנוחה האולטימטיבי מבחינתך?**
"להיות על אי, לקום בבוקר מאוחר מאוד, לאכול משהו, לשבת בים כל היום, ללכת לאכול שוב משהו, שנ"צ טוב, להתעורר וללכת לאיזה דרינק".

**את חוזרת הביתה אחרי הופעה, מהם שלושת הדברים שאת מסירה?**
"איפור, בגדי הופעה, ושמה על עצמי את החתולה".

**מה את עושה כדי להירגע?**
"מניחה את הגב בשיטת אלכסנדר, זה חצי מדיטציה וחצי משהו אחר. מלטפת את החתולה שלי, זה נורא מרגיע, ואוכלת וישנה שנ"צ כמובן. אני ישנה שנ"צים כל יום".

**מהו טקס הלילה שלך?**
"למשפחה שלי יש עסק של שמן זית ומוצרי טיפוח בשמן זית, אז אני משתמשת במוצרים האלה, מנגבת ממש טוב את הפנים עם מי פנים וצמר גפן, אחרי זה סבון פנים ואחרי זה מייבשת את הפנים והולכת לישון עם קרם פנים".

# אפרת גוש

מטיילת בעיר וכותבת שירים

**כמה גדול המרווח בין מי שאת בחוץ למי שאת בבית?**
"היום הפער הצטמצם, אולי כי גדלתי לתוך המקצוע ואני מרגישה הרבה יותר בנוח עם חשיפה מסוימת ואולי גם בזכות הרשתות החברתיות שמאפשרות לי קשר ישיר עם הקהל כשאני נותנת הצצה גם לחיי הבית".

**מהו יום המנוחה האולטימטיבי מבחינתך?**
"יום עם המשפחה שלי על חוף מרוחק, שבו אף אחד לא מכיר אותנו, עם ספר ביד ומסעדה מעולה במרחק שני צעדים".

**את חוזרת הביתה אחרי הופעה, מהם שלושת הדברים שאת מסירה?**
"את העקבים, האודם והשמלה".

**מה את עושה כדי להירגע?**
"אחד הדברים האהובים עלי הוא בישול ואין הרבה דברים שגורמים לי הנאה יותר גדולה מללכת לשוק, לבחור את חומרי הגלם ולדמיין מה בדיוק אעשה איתם. בנוסף, אני מנגנת על הפסנתר והריכוז בתווים מנקה לי את טרדות היום. הרבה פעמים אני שמה אוזניות ויוצאת להליכה בתל אביב, חלק לא קטן מהשירים שלי נכתבו בצורה הזאת".

**איך את שומרת על חיוניות בחיים האינטנסיביים?**
"דבר ראשון אני מקיפה את עצמי רק באנשים שאני אוהבת ושאוהבים אותי. אני משתדלת לעשות רק דברים שעושים לי טוב. אני עובדת בדבר האהוב עלי בעולם, מוזיקה, ואני מוקירה תודה על זה. אני דואגת לגוף שלי, שהוא גם הכלי שלי. בין אם זה מניקור פעם בשלושה שבועות, פן פעם בשבוע או טיפול אצל קרן ברטוב, הקוסמטיקאית שלי. לאחרונה התחלתי טיפול פסיכולוגי שמלמד אותי שלפעמים צריך להרפות כדי להקל את השיפוטיות שלנו כלפי עצמנו ושל החברה כלפינו".

## מהו טקס הלילה שלך?

"בימים שבהם אין לי הופעות אני עושה אמבטיה כמעט כל ערב, עם שמנים או מלחים והרבה קצף. כשאני יוצאת ממנה אני מורחת קרם גוף וקרם פנים. בימים שבהם יש לי הופעות אני דואגת להסיר את האיפור היטב כדי שהנקבוביות לא יסתמו".



שמלה וגרביים **אוסף פרטי**. אפרת גוש מצולמת בסלון ביתה




BBR Saatchi & Saatchi



פיג'מה **דולצ'ה וגבאנה באמור**
איפור **גלית ורטהיים ל־ArtBook**
שיער **אדיר אמרגי ולידור חדידה ל־ArtBook**
דניאלה ספקטור ודנה ברגר מצולמות
במלון קראון פלאזה הירקון 145 תל אביב



# דניאלה ספקטור

חוזרת לקצב האיטי שלה

**כמה גדול המרווח בין מי שאת בחוץ לבין מי שאת בבית?**
"לפעמים המרווח הזה גדול באופן שקשה לי להכיל, אוקיינוס מפריד בין מי שאני בבית לבין מי שאני בחוץ. יש ימים שאני ב־12 בצוהריים בבית ואני לא מאמינה שהבן אדם הזה עומד לעלות בערב על הבמה".
**איך את משילה מעצמך את הדמות שלך כשאת חוזרת הביתה ונשארת, או הופכת, למי שאת?**
"בחזרה הביתה יש מין רפיון, במובן הטוב של המילה, מנוחה, אני לא צריכה להחזיק שום דבר, לא להיות יפה, לא להיות חכמה, וזה הופך את הבית למקום של מנוחה".
**מהו יום המנוחה האולטימטיבי מבחינתך?**
"מדובר ביום שמתנהל בקצב מאוד מאוד איטי. עכשיו סגרתי סופ"ש לבד בפריז, פעם ראשונה לבד. אני מפנטזת על לקום נורא לאט בבוקר, להתלבש לאט ולרדת לאט, ללכת ברחוב לאט, לשבת בבית קפה, שעתיים־שלוש ולהסתכל על אנשים עוברים ולקרוא ולכתוב לאט. זהו. ללכת לישון".
**את חוזרת הביתה אחרי הופעה, מהם שלושת הדברים שאת מסירה?**
"בגדים, לתוך בגדים נעימים ומפנקים, האיפור והדבר השלישי – זו מין אחזקה כזאת. אני מתאמנת להיות במקום אותנטי ורפוי בתוך הופעה, זה מקום מאוד מחובר, שמרגיש את הקהל, את המוזיקה והחלל, את העניין הטכני והאנשים שעובדים איתי, להיות נעימה למי שמארח אותי. זה ממד של אחזקה וזה אחד הדברים שאני מסירה".

## מהו טקס הלילה שלך?

"אימא שלי היא אישה מאוד מטופחת וכל השנים ראיתי אותה עובדת על עצמה. לקח לי המון שנים ולאט לאט למדתי איזה דבר מדהים זה, איזה כיף זה להתאפר וכמה חשוב לטפל ולהתייחס לגוף ולפנים. אז אחרי הופעה אני עושה מקלחת חמה, לא משנה מה השעה, אני מסירה את האיפור היטב, שוטפת פנים בסבון פנים, שמה קרם לחות או כל מיני שמנים אם העור יבש במיוחד. אני שותה מים, קוראת ספר והולכת לישון".

אָך זאפה

מציגות

# Ladies First

## נשים | יוצרות | פסטיבל

## חודש של מופעים ברחבי הארץ

מארחים: (לפי סדר א'-ב')

אברהם הוסטל בר • אוזנבר • אולם המופעים - קיבוץ יפעת • בית היוצר בסקולה • ברלה להבות חביבה • היכל התרבות ת"א • המגדלור-חנות ספרים המשכן לאמנויות הבמה ת"א • הצוללת הצהובה • התיבה • זאפה איסתא מיוזיק זאפה הרצליה • זאפה חיפה • זאפה ירושלים • זאפה תל-אביב כרם ברקן • לבונטין 7 • מרכז סוזן דלל • מרכז ענב לתרבות • סינמטק ת"א פאב הפטרייה בקיבוץ דן • תיאטרון בית ליסין • תיאטרון גשר • תיאטרון חיפה תיאטרון מחול ענבל והמרכז האתני הרב תחומי • WIZE הרצאות על הבר

כל האירועים במתחם הפסטיבל באתר אָך

Powered by

ESTĒE LAUDER
Advanced Night Repair

שלי, על מה מתאים לי, וזה לא קורה מהר. גבר לא יודע לעשות את זה מכיוון שהוא מרגיש את החובות שלו כמפרנס, לכן הוא לא מפסיק לייצר. נשים יותר סלקטיביות ולכן פחות יצרניות. בנוסף, מוזיקאיות שהן אימהות גם מטפלות בבית ובמשפחה ומן הסתם הן יותר עסוקות בעניינים האלו ומרפות קצת מהמקצוע התובעני הזה".

## קולה של אימא

קל להסביר את המיעוט הנשי בתחום בעובדה שאנחנו גם אימהות. אבל כאימא ואשת קריירה התירוץ הזה לא מתעכל, בטח בתקופה שבה נשים מנרמלות הריון ויש אימהות כמו למשל לירון ויצמן, שבחודש התשיעי מנחה שידור חי שנמשך שעתיים, יובל שרף שהצטלמה לקמפיין בשבוע 39, יונית לוי שמגישה את החדשות מדי ערב, או מיכל הקטנה שחזרה לבמה שבועיים אחרי לידת תאומים בניתוח קיסרי. "בתעשיית המוזיקה להיות אימא זה קשה במיוחד", אומרת טלמור, אימא לפעוט ובהיריון מתקדם, "יש משהו נורא רוקנרול בחיים האלו, ופתאום לנסוע לסיבוב הופעות עם תינוק בן שלושה חודשים כשבין הבלאנס להופעה את מניקה מאחורי הקלעים, זה פחות רוקנרול. על הבמה את צריכה להתמסר כולך, וכשאת אם טרייה היצרים שלך פחות עובדים לכיוון הזה. אני, רגע לפני הלידה, במקום לשבת לנגן בגיטרה, סידרתי את הבגדים של התינוק החדש וקניתי מגבונים ושמן שקדים, הכי לא רוקנרול. אנחנו יולדות יצירה מאותו מקום שממנו אנחנו יולדות חיים, ולא לכולם זה משתלב טוב ונכון. כשיש לך ילדים את לא יכולה לנגן שלוש שעות ביום אז תהיי פחות טובה, לעומת גבר שיש לו ילדים שיכול להתקשר לאשתו ולהגיד 'ממי אני נשאר באולפן, אבוא רק לעשות מקלחות', זה לא ממש עובד בכיוון ההפוך".

"אני חושבת שהבנתי מה זה להיות אישה רק בעקבות הלידות שלי. עד אז לא הבנתי מה הסיפור הזה של פמיניזם", מוסיפה כהן, אם לשני בנים קטנים (שנתיים ו־3), "הייתי אומנית שזמינה 24/7 לכל דבר, בטח לעבודה. ואז ילדתי, ופתאום זה כמו למות ולהיוולד בעולם אחר, מצפים ממך לחזור ולהמשיך כרגיל ואת פשוט לא יכולה. הקושי כמוזיקאית וכאימא נמצא בשוטף – הסינגל

**סיוון טלמור:** "בתעשיית המוזיקה להיות אימא זה קשה במיוחד. לנסוע לסיבוב הופעות עם תינוק בן שלושה חודשים, כשבין הבלאנס להופעה את מניקה מאחורי הקלעים, זה פחות רוקנרול"




החדש שלי יצא בחודש שעבר, שלוש שנים מאז הסינגל האחרון, זה המון זמן במונחי התעשייה. עבדתי קשה על האלבום הזה, כל יום כמו במשרד בלי הנחות, אבל זה לקח זמן. אני יכולה להיות בעבודה ובאמצע השראה ופתאום אני מקבלת הודעה מהמטפלת, זה לא עובר חלק".

"אני לא חושבת שהאימהות עצרה לי את הקריירה ואם היא כן – זה בגלל שאני נתתי לזה לקרות", אומרת גוש, "כשאת הופכת לאימא הכול קצת מתערער, בעיקר בהתחלה, לוקח זמן להבין שאפשר לשלב".

גוש, אימא לילד בן 4, מבקשת דווקא לבחון את טעמו של הקהל הישראלי. "ישראל של 2019 היא עדיין מקום שמאוד מעריך כוח פיזי. עדיין רוב האנשים מאמינים שגברים יכולים לעשות דברים מסוימים יותר טוב מנשים. לראייה, כל פעם שהקהל צריך לבחור באומנים ובשירים אהובים, הרוב יהיה גברי". גוש שולפת את מצעד החיילים של גלגלצ לכבוד 70 שנות עצמאות למדינת ישראל, ולא נשאר מקום לספק. "כל הרשימה זה גברים, ומדובר בשירים מכל הזמנים, כך שהטיעון שאין מספיק שירים של נשים לא תופס. אישה מופיעה לראשונה במקום 18 – בלהקת הנחל, שיר לשלום, ואישה לבדה מופיעה רק במקום ה־64, וזו שרית חדד. זה לא הגיוני".




"בסוף אנחנו עדיין חברה שמרנית, פחות מעריצים פה נשים", מאשרת טלמור, "אם תבחני נשים חזקות במוזיקה תראי שרוב הקהל שלהן מורכב מנשים. בחברה הישראלית יש עדיין שיר הלל לגבר".

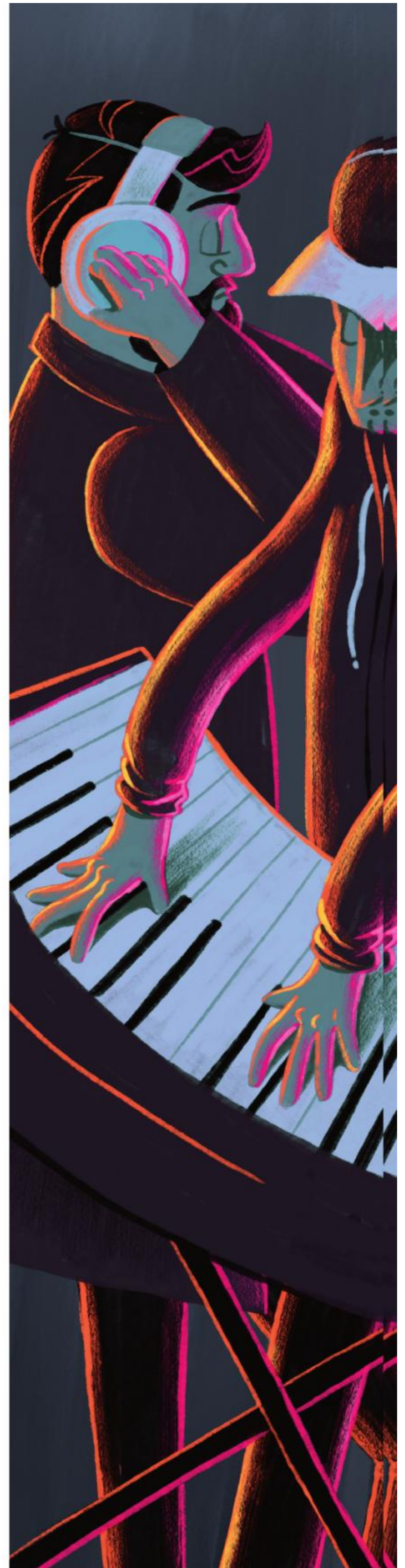
## צועדות אחורה

בשלב הזה מתבקש להפנות אצבע מאשימה לעורכים ולמפיקים שאחראים על עיצוב הפסקול שלנו ולהבין מדוע נשים מושמעות פחות. "לא רק שאנחנו לא מדירים נשים, אנחנו עושים אפליה לטובה", מוחה בתוקף יסמין ישבי, עורכת מוזיקה ראשית בגלגלצ, "אם 20 אחוז מהשירים שנשלחים אלינו הם של נשים, 30 אחוז מהשירים שגלגלצ משדרת הם של נשים. יש פה תיקון, אנחנו מתעדפים נשים ביחס לכמות השירים שיש. כשאנחנו מכשירים עורכים חדשים הדבר הראשון שאנחנו מלמדים אותם הוא לדאוג שיהיו נשים בכל שעה. לצד מגוון סגנונות מוזיקליים, עברית ולועזית, אנחנו מתעקשים על ייצוג נשי הולם. אם בישיבת פלייליסט צמצמנו מאה שירים לעשרה, אז נוודא שיש אישה ברשימה, הבעיה היא שההיצע קטן יותר". בדיקה באתר לינקטון שמרכז את כל השירים החדשים שרואים אור מאששת את הטענות של ישבי. מתוך 13 שירים ישראלים שיצאו בחודש פברואר – רק שלושה שייכים לנשים. "אני יכולה לחשוב בקול רם", ישבי מתקשה לענות על השאלה מה הסיבה לכך, "אני אימא לבן 3 וחצי ולבת עשרה חודשים שעדיין יונקת ואני לא זזה מהבית בערב ובלילה, זאת המציאות שלי. האימהות משנה את סדר העדיפויות מרצון, וכל ההוויה הזאת של להיות בחוץ בלילות קשה יותר. גם הסביבה בעולם המוזיקה מאוד גברית, מעבדים, מפיקים מוזיקליים, נגנים, מנהלים".

**ריף כהן:** "אף אחד לא באמת מאמין שהפקתי שני אלבומים. כשאני באולפן שאני משלמת עליו, אם לטכנאי יש שאלה, הוא פונה למוזיקאי שלידי"

"יכול להיות שכולנו נגועים או מקובעים בתפיסה שאימהות לוקחת נשים צעד אחד אחורה", אומר אסף הראל, מנהל הבוקינג של חברת ההפקות המון ווליום, שבין מיוצגיה שלום חנוך, אסף אמדורסקי, ברי סחרוף וגלעד כהנא לצד שמות כמו דנה ברגר וקרן אן. גם בקרב מיוצגיהם מדובר ברוב מוחץ של מוזיקאים לעומת מוזיקאיות. "את צודקת שבתחומים אחרים אנחנו כן רואים ייצוג יותר מאוזן של נשים ואימהות. אני יכול להעיד שדווקא יש הרבה פניות ובקשות להופעות של





השנה נפל דבר בעולם המוזיקה. מפיקי פסטיבל פרימוורה, אולי הגדול והנחשב ביותר בתחום, הכריזו על ליין אפ יוצא דופן תחת הכותרת The new normal. הנורמלי החדש על פי פסטיבל המוזיקה הבינלאומי הוא איזון מגדרי בין כמות המוזיקאיות למוזיקאים שיופיעו בפסטיבל, וזו, תאמינו או לא, חתיכת היסטוריה. בשנה הקודמת למשל, שעוד נחשבה תקדימית, על פי סקר שערכו ברשת הנטוורק הנשית Female Pressure, 77 אחוז מהמופיעים בפסטיבלי מוזיקה בעולם היו גברים, משמע 23 אחוז מההופעות היו של נשים, לעומת 9 אחוז בלבד בשנת 2012.

**אפרת גוש: "קורה שנגנים מרשים לעצמם לדבר בזלזול כאילו שאני לא מוזיקאית כמוהם, רק שאני בן, והם כמובן מהר מאוד נוכחים לדעת, ואז נותנים לי את הכבוד אבל אני צריכה להוכיח קודם כול, מה שלא קורה אם מוזיקאי גבר ייכנס לחדר"**

כן, זה היה רק עניין של זמן עד שהגל הנשי החדש ששוטף את העולם, מתנועת MeToo ועד לשחקניות ההוליוודיות שדרשו השוואת שכר לקולגות הזכרים, יגיע גם אל תעשיית המוזיקה. נכון שיש את קארדי בי שעשתה השנה היסטוריה כאישה הראשונה שזכתה בגראמי על אלבום הראפ הטוב ביותר ואת אריאנה גרנדה שבפברואר שברה את השיא של הביטלס עם שלושה להיטים בראש מצעד הבילבורד, אבל המציאות, מסתבר, רחוקה מאוד מלהיות מאוזנת.
במצעד הסיכום השנה של בילבורד האמריקאית נכנסו לעשיריית השירים המובילים של 2018 ארבעה שירים עם קולות נשיים - כולם פרי שיתוף פעולה עם קולגות גבריים, כמו ביבי רקסה ופלורידה ג'ורג'יה ליין עם השיר "מנט טו בי" או קמילה קביו שמארחת את הראפר יאנג ת'אג בשיר "הוואנה". בראש מצעד סיכום השנה הבריטי נחתה אומנם אישה, דואה ליפה, אך היא חלקה את המקום הראשון עם גבר, קלווין האריס, בדואט "וואן קיס". האישה היחידה שמככבת בגפה בעשירייה הראשונה היא אריאנה גרנדה. בישראל התמונה עגומה עוד יותר. אם נסתכל על נתוני אקו"ם, מתוך עשרת השירים המושמעים ביותר בשנת 2018 רק שיר אחד מבוצע על ידי אישה, Toy של נטע ברזילי. בשנת 2017 שתי נשים הצליחו לחדור לעשירייה הפותחת, שרית חדד ועדן בן זקן, ב־2016 הייתה זו רק שרית חדד. ברשימת 50 השירים המושמעים בספוטיפיי מצאנו רק שלוש נשים ישראליות: נטע ברזילי, נוי פדלון ונועה קירל. אוקיי, ככה זה במיינסטרים תגידו, אז בדקנו גם בקהילות עצמאיות כמו למשל קבוצת הפייסבוק למוזיקאים עצמאיים "יחצינו לאן", ושם מתוך 3,500 חברים, אחוז הנשים החברות בקבוצה הוא 32 בלבד.
"אף אחד לא באמת מאמין שהפקתי שני אלבומים", מעידה המוזיקאית ריף כהן, שכמו שאר הזמרות והמוזיקאיות שרואיינו לכתבה משתתפת בפסטיבל ליידי'ז פירסט מבית זאפה, ביחד עם מגזין "את" ובשיתוף המותג ESTÉE LAUDER, שכשמו כן הוא, נוצר במטרה להביא את הנשים לקדמת הבמה. "כשאני באולפן, שאני משלמת עליו, אם הטכנאי רוצה לשאול שאלה טכנית, הוא פונה למוזיקאי שלידי. אני מבינה שאני נראית צעירה ותמימה אז קשה להאמין שלמדתי מוזיקה באקדמיה. תמיד חושבים שמישהו מלחין או כותב בשבילי וגם אם מאמינים שכתבתי והלחנתי, אז להפיק? זה יותר מדי".
"אולי תמצאי זמרות, אבל הרבה יותר קשה להיות נגנית", אומרת סיוון טלמור, "אישה נגנית נחשבת סקנד בסט, את צריכה ממש להוכיח את עצמך. יש תפיסה שנשים הן מוזיקאיות פחות טובות".
"היחס יותר מזלזל לנשים כי הרוב הוא גברי", מוסיפה אפרת גוש, "למשל כשאני מתארחת בהרכבים, קורה שנגנים מרשים לעצמם לדבר בזלזול כאילו שאני לא מוזיקאית כמוהם או לא מבינה את השפה כמוהם, או יודעת אקורדים או תווים, רק שאני בן, והם כמובן מהר מאוד נוכחים לדעת ואז נותנים לי את הכבוד אבל אני צריכה להוכיח קודם כול, מה שלא קורה אם מוזיקאי גבר ייכנס לחדר".

**ריקי גל: "אני חושבת שנשים פחות רואות את עצמן כמפעל ויותר כבוטיק, לעומת מוזיקאים גברים שתופסים את הדברים באופן הפוך"**

המוזיקאית הוותיקה ריקי גל, חושבת שהסיבה דווקא נעוצה בתוכנו: "אני חושבת שנשים פחות רואות את עצמן כמפעל ויותר כבוטיק, לעומת מוזיקאים גברים שתופסים את הדברים באופן הפוך. אני לוקחת את הזמן, חושבת על האומנות

# מרימות קול

פסטיבל ליידי'ז פירסט נולד במטרה לתת במה מרכזית לנשים בכל תחומי התרבות, ובראשם המוזיקה. לרגל מפגש הפסגה החגיגי של מיטב הנשים בסצנה, שאלנו אותן איך זה להיות מוזיקאית בישראל 2019. ספוילר: לא להיט. אז מי מדיר את הנשים מהמצעדים ומהבמות?

מאת **לירון שמם**
איור **דורון פלם**



קבוצת רוטנברג תקשורת

# מתת פלסנר

## בת 46, גרושה ואימא למיכאלה ואיילה, עורכת דין ומגשרת בתחום דיני המשפחה והגירושין



**טיפ חשוב להצלחה**
חשוב להאמין בעצמנו, הכול אפשרי. לשמור על אותנטיות, להוקיר תודה מדי יום ולהתמקד בחיובי, להיות בנתינה ולנהוג בחמלה ובאמפתיה כלפי האחר, ליהנות מהדרך, להקפיד על הפוגות, לעצור לרגע כדי להתבונן, להבין ולתכנן את המשך הדרך

## ההתחלה

"עוד משחר נעוריי התחברתי לעשיית צדק ועזרה לאחרים. בשנה ב' ללימודי משפטים באוניברסיטת תל אביב הבנתי שעולם דיני המשפחה הוא העולם שלי, אהבה ממבט ראשון. ב־1999 הוסמכתי כעו"ד. בהתחלה הייתי שכירה ובהמשך סללתי את דרכי כעצמאית, דרך שאני מברכת עליה, אף שהיא לעתים מאתגרת. הייצוג בבית המשפט לצד ניהול הליכי גישור בגירושין הם שליחות אמיתית, כזו המאפשרת לשנות חיים של אנשים".

## המשרד שלי

"במשרד שהקמתי פועל צוות של חמש עורכות דין, שאני בראשן, על מנת ליצור מציאות חיים טובה יותר ללקוחות המשרד. אנו שמות לנגד עינינו את טובת הילדים לפני הכל, וזו נקודת הפתיחה לניהול כל מערכה משפטית. המומחיות שלנו היא להפוך את הבלתי אפשרי לאפשרי. אתגרים משפטיים הם הכוח המניע ולב העשייה של המשרד. כך, אנו זוכות לפריצות דרך ולפסיקות תקדימיות".

## החלטה משנת חיים שלקחתי

"בשנת 2001, כשהייתי עורכת דין שכירה, עליתי על מטוס לסן פרנסיסקו. התאהבתי והחלטתי ללכת בעקבות הלב. בהמשך, לאחר שהתחתנו ועברנו לגור בבוסטון, הייתה לי הזדמנות להיות עוזרת הוראה בקורס פסיכולוגיה חיובית באוניברסיטת הרווארד, התנסות של פעם בחיים. עם שובי ארצה הקמתי את המשרד, זה הרגע שבו התחלתי את דרכי העצמאית".

## קצת עלי

### ספר אחרון שקראתי

"סוד האושר הפנימי"
מאת ניסים אמון




### סגנון לבוש בשעות הפנאי

קז'ואל, בעיקר ג'ינס וכמובן בגדי ספורט ונעלי ריצה לאימונים

### זמן פנוי

"נהנית מזמן איכות עם בנותיי ועם חברות. אני אוהבת לרוץ ולשחות. לומדת טרילותרפיה, מיינדפולנס ומתרגלת מדיטציה. לאחרונה קיבלתי פינה קבועה בתוכנית 'משפחה פלוס' בערוץ 13.

### איתי בכל מצב

בושם Absolu de Parfum של קלואה



# זהבית שיר גרטי

## מעצבת פנים, נשואה, אימא לשלושה בנים ולבת שקיבלתי במתנה



איפור: סבטלנה זסלבסקי | שיער: ג'ניפר אוחיון

**טיפ חשוב להצלחה**
"לשאוף גבוה ולא לפחד (מקסימום זה יצליח), לאהוב ולהאמין במה שאת עושה"

## ההתחלה

"תמיד אהבתי אסתטיקה ונמשכתי לתחומי עיצוב שונים, כמו גרפיקה ועיצוב אופנה. שנים רבות אף ניהלתי עסק בענף האופנה. בסוף שנות ה־40 שלי הרגשתי שאני חייבת שינוי ועניין והחלטתי להתמקד בעיצוב פנים, חלום ילדותי. הסגנון העיצובי שלי הוא נטול זמן. אני אוהבת חומרים טבעיים, שילוב של ישן עם חדש, אלגנטי עם כפרי. אני שואפת שבסוף פרויקט תהיה תחושה של התחדשות ושינוי לצד חמימות ביתית ופונקציונליות".

## המשרד שלי

"עיצוב פנים מבחינתי הוא שילוב של כמה אהבות שלי: המפגש עם הלקוחות, לחלום ולדמיין יחד איך ייראה התוצר הסופי, ההתלבטות, ההתרגשות, האחריות שיש לי ליצור עבור משפחה את הקן החמים שממנו ישאבו אנרגיה טובה, תהליך העיצוב, השיפוץ, בחירת הצבעים, הבדים, תכנון התאורה, קניית הרהיטים והאביזרים. כל פרויקט ממלא אותי מחדש בהתרגשות כאילו זה הפרויקט הראשון שלי".

## החלטה משנת חיים שלקחתי

"למקם את המשרד שלי בבית. השקט, החממה המשפחתית, בתוכה יש לי אי קטן שהוא רק שלי – פינת העבודה שלי, שבה אני חושבת, חולמת, מחפשת השראות, מתכננת. בהמשך לעבודתי כמעצבת פנים התחלתי ללמוד פיסול וציור, דברים שתמיד אהבתי לעשות ובהם אני מרשה לעצמי להיות משוחררת וליצור מהבטן".

## קצת עלי

**ספר אחרון שקראתי**
"'אבני הסליחה' של לורי נלסון ספילמן"




**סגנון לבוש בשעות הפנאי**
"שילוב פריטים עם דגש על נינוחות, אלגנטיות ונונשלנטיות. סניקרס אופנתיות או נעלי עבודה".

**יעד לחופשה**
"חופש אמיתי עבורי זה יוון. שילוב של שמש, ים ואוכל טוב".

**איתי בכל מצב**
"גלוס".




zehavitsg@gmail.com | 050־7300315



גם היא תהיה בפסטיבל. מירי מסיקה

נשים אבל אין היצע מספק. איכשהו התחום הזה מאוד גברי למרות שמאחורי הקלעים דווקא יש הרבה נשים, ביחסי הציבור למשל הרוב הוא נשי. אבל כשזה מגיע לבמה באמת יש מחסור בנשים ואני לא יודע להגיד למה. גם אם מסתכלים אחורה, בניינטיז הרוב היה גברי, 90 אחוז מהלהקות בעולם היום הן של גברים. למה? אני לא יודע להגיד".

**מהצד שלך, האם מוזיקאיות אימהות מערימות קשיים או פחות נוחות לעבודה?**

"לא, נשים יכולות להיות יותר רגישות לאיפור ושיער, אבל זה לא משהו שמפריע, זה זניח. אגב, יש ניסיון לתת העדפה לנשים, לראיה מה שקורה השנה בפסטיבל פרימוורה, אבל בסופו של דבר יש פה

**יסמין ישבי**, עורכת פלייליסט ראשית בגלגלצ: "לא רק שאנחנו לא מדירים נשים, אנחנו עושים אפליה לטובה. כשאנחנו מכשירים עורכים חדשים אנחנו מלמדים אותם דבר ראשון לתת את הדעת על כך שישמיעו נשים בכל שעה"

מעגל קסמים שצריך לפרוץ. אני חושב על נשים מוזיקאיות, יוצרות בתחילת הדרך בעולם שהוא די גברי, כי זאת המציאות, יש בזה משהו שיכול להרתיע. בייחוד בעידן הנוכחי שבו מוזיקאית צריכה לנהל את כל העניין הזה בעצמה, לפחות בשלב הראשון, מהקלטות ועד חזרות ושיווק".



ריקי גל

אספקט נוסף שכדאי לתת עליו את הדעת הוא תחום החינוך. יש מעט מאוד בתי ספר למוזיקה, וכבר שם, בגיל הרך, הרוב הוא גברי. "להיות נגן ומוסיקאי זה לא רק יצירה ורוח, יש בזה משהו סיזיפי טכני ומשהו בחינוך לזה עובד יותר טוב עם גברים", אומרת גוש, "עניין נוסף הוא גם מול מנהלים, יש עניין של נשים וכסף, 'אוי אוי אני לא מתעסקת זה, אני לא יודעת כמה חייבים לי', בסופו של דבר הדרך שגבר ואישה עוברים, גם במוזיקה, היא לא אותה הדרך, אנחנו צריכות לטפס על הרים הרבה יותר גבוהים". ◆

## הגברות הראשונות: המהפכה הנשית מרימה את הווליום

מחווה לתרצה אתר, גרסה נשית פרועה ל"הזוג המוזר" ומופעים של הזמרות הכי מעולות בארץ, כל זאת ועוד בפסטיבל ליידי'ז פירסט. רעות פיינגולד, יזמית הפסטיבל: "אומנות נשית היא ביטוי להנהגה נשית וכך גם הפסטיבל"

עם כל הכבוד לפסטיבל פרימוורה בחו"ל, שמארגניו מבקשים להביא לשוויון בין פרפורמרים לפרפורמיות, פסטיבל ליידי'ז פירסט של זאפה בשיתוף מגזין "את" והמותג ESTĒE LAUDER מוכיח שלא צריך למהר ולפנטז על אירופה. לכבוד יום האישה הבינלאומי יוצאת קבוצת זאפה במהלך יוצא דופן בהשתתפות מוסדות תרבות ברחבי הארץ, ומכריזה על פסטיבל יצירה נשית שמתקיים במשך חודש שלם. מדובר בכ־80 אירועים שונים שיתקיימו בכל רחבי הארץ, במגוון תחומים: מוזיקה, קולנוע, אומנות, מחול ואפילו יוגה. בגזרת המוזיקה תוכלו למצוא הופעות של מוזיקאיות כמו ריקי גל, מארינה מקסימיליאן, ריף כהן, דנה ברגר, שרית חדד, אסתר רדא, גלי עטרי, רוני דלומי, נורית גלרון ועוד. את גזרת הבידור מאכלסות הנשים הכי מצחיקות בסצנה, בהן נלי תגר עם מופע חדש ונטול פילטרים ותום יער חסרת המעצורים. עוד דברים ששווה לצאת בשבילם מהבית: גרסה תיאטרלית נשית ופרועה ל"הזוג המוזר" בכיכוב מגי אזרזר וטלי אורן, וערב מחווה לשיריה של המשוררת תרצה אתר תחת הטייטל "תמונת אישה". מי שהגתה את היוזמה החשובה הזו היא רעות פיינגולד, שותפה וסמנכ"לית קריאייטיב של קבוצת זאפה: "היה לנו חשוב לייסד פרויקט סביב יום האישה, שמביא לידי ביטוי את הנשיות כמו שאנחנו רואים וחווים אותה", אומרת פיינגולד, "כאישה אני יכולה לומר שאני רואה באומנות נשית עוד ביטוי להנהגה נשית וכך גם בפסטיבל הזה. הקפדנו לייצר מגוון תכנים בכל מיני אספקטים שנמצאים על סדר היום - יזמות, קריירה, מיניות וגם פסיכולוגיה, הפסטיבל מציע מארג שלם". אומנם הפסטיבל לא נשען על טוהרת המוזיקה בלבד, אך פיינגולד מעידה שבזאפה לא נתקלו בשום קושי למלא את הלו"ז במופעים של נשים. יתרה מכך, היא אינה מקבלת את הנתונים המובאים בכתבה, אולי היא מצוידת בגישה אופטימית יותר המוכיחה שכשפותחים קצת את הראש, פתאום אין מחסור בנשים יוצרות: "יש לנו מעל 2,000 מופעים בשנה, אנחנו נותנים במה לכולם, כשנשים הן חלק אינטגרלי יומיומי מהליין אפ שלנו. יחד עם זאת, יש משהו בהפניית זרקור בפסטיבל אחד שנותן במה רק לעשייה הנשית. בשגרה, כשאנחנו בונים פסטיבל או לוח מופעים, הנושא המגדרי בכלל לא עולה. בעינינו אין שום בעיה, אלא יש הצפה מבורכת ורב־תחומית של נשים וכל מה שנשאר זה רק לבחור. היה לנו קל לייצר את הליין אפ העשיר לפסטיבל הזה".

הפרטים המלאים: atmag.co.il

צילום: אורית פניני, בן כהן, יונתן טריבטר, נועה אייזנשטט




# דפנה לביא

## עו"ד לענייני משפחה ומגשרת
## בת 45, גרושה ואם לשלושה (14,18,19)



צילום: סתיו לבסטוביצקי | איפור: ג'ני אשרוב

**טיפ חשוב להצלחה**
"להתמקצע בתחום אחד, ולא להתפתות לקבל תיקים שלא בתחום העיסוק. להקשיב, לזהות אינטרסים ולהשיג את התוצאה הטובה ביותר מעבר לכל הציפיות, ותוך התייחסות לכל לקוח כאילו הוא היחיד. זמינות, הענקת תחושת ביטחון, מקצועיות ללא פשרות, יושרה ואנושיות"

# ההתחלה

"סיימתי את לימודי המשפטים בהצטיינות והתמחיתי בבית המשפט לענייני משפחה בראשל"צ אצל השופטת חגית מטלין, מה שהקנה לי יתרון משמעותי בייצוג לקוחות בפני שופטים בהמשך, שכן נחשפתי לאופן שבו בית המשפט מתייחס להצגת הטיעונים על ידי עורכי הדין. אני נהנית מאוד מהמקצוע ומתחום המשפחה בפרט. כל תיק בפני עצמו מאתגר אותי אינטלקטואלית ומאפשר לי לשלב כתיבה מצד אחד וליטיגציה מצד שני".

# המשרד שלי

"משרדי מתמחה בתחום הגירושין, הסכמים לחיים משותפים, הסכמי ממון, הסכמי הורות, הסכמי גירושין, הסכם שלום בית - שהוא הדרך הטובה ביותר לתת הזדמנות נוספת לנישואין ולהסדיר מראש מה יקרה, אם הפיוס ייכשל. אעדיף תמיד להגיע להסכמות בדרך של מו"מ, מה שמצריך לעתים חשיבה מחוץ לקופסה ומציאת פתרונות יצירתיים. אני מגיעה לבית המשפט כמוצא אחרון, מה שמאפשר לי להילחם שם בכל הכוח, אך בהגינות".

# החלטה משנת חיים שלקחתי

"עריכת דין היא עבורי קריירה שנייה לאחר שנים כמורה ללשון ולערבית. עסקתי בהוראה כי רציתי לגדל את ילדיי, אך לאחר מספר שנים הבנתי שאני מעדיפה לממש את מאוויי האישיים על פני עבודה בתנאים נוחים, ובחרתי לקחת סיכון, לעזוב עבודה מסודרת לטובת הלא נודע: להיות עורכת דין בשוק מוצף. מדובר במקצוע תחרותי, אך אני נהנית ושמחה על המהלך".

# קצת עלי

### ספר אחרון שקראתי
"'אחת שיודעת' של מריה אלוני".




### סגנון לבוש בשעות הפנאי
"נוח וקז'ואלי, אך גם ספורט אלגנט".

### זמן פנוי
"מרכזת בהנאה גדולה את מדור משפחה באתר 'פוסטה', סוקרת פסקי דין בתחום דיני המשפחה, עוברת השתלמויות, ולגוף - מתאמנת במכון כושר שלוש פעמים בשבוע".

### איתי בכל מצב
"ליפגלוס של סמאשבוקס ובושם מולקולה".




050-7206063 | laviedafna@gmail.com | דפנה לביא, עו"ד ומגשרת בדיני משפחה | dafnalavie

# אפרת כהן

## בת 39, בעלת משרד לראיית חשבון, נשואה ואימא לשלושה



איפור: סבטלנה זסלבסקי | שיער: ג'ניפר אוחיון

**טיפ חשוב להצלחה**

"אין דבר העומד בפני הרצון. היכולת שלנו להצליח בכל תחום תלויה ברצון שלנו, הרצון יוצר את הדרך אל המטרה שהצבנו לעצמנו, וגורם לנו להתגבר על הקשיים בדרך"

## ההתחלה

"עוד במהלך הלימודים הבנתי שנכנסתי לתחום מורכב שדורש המון יכולות, והצלחה בו קשורה ליצירתיות ולראייה רחבה של מכלול גורמים, שמשפיעים על התוצאה הסופית. למרות המחשבה שמדובר על מקצוע 'אפור' שמלא במספרים בלבד, גיליתי שמדובר בעולם מעניין ומורכב מאוד, והיכולת שלנו בתור 'אנשי המספרים' לקרוא סיפור שלם בתוך דוח חשבונאי – שווה המון".

## המשרד שלי

"המשרד הוא משרד בוטיק. יש לנו את היכולת לתת לבעלי העסקים לקוחות המשרד להתמקד בעסק שלהם מבלי לדאוג להתנהלות השוטפת מול הרשויות השונות, מתן פתרונות גם למקרים מורכבים שדורשים יצירתיות ותכנון נכון וחוקי של כל נושא המיסוי. נוסף על כך קיימים במשרד שתי מחלקות מיוחדות, המתמחות בנושא מיסוי מקרקעין וחוק עידוד השקעות הון".

## החלטה משנת חיים שלקחתי

"ההחלטה להתחיל לימודי ראיית חשבון עם שלושה ילדים קטנים ועבודה במשרה מלאה. אני זוכרת שבמעמד ההרשמה שאלו אותי אם זה לא יהיה קשה מדי ואיך אני מתכוונת לעבור את המסלול הזה. בשנה הראשונה סיימתי כמצטיינת נשיא, ובשנה שלישית כבר ביקשו ממני לתרגל סטודנטים בשנה א'. את התואר השלמתי בהצטיינות יתרה".

# קצת עלי

### ספר אחרון שקראתי

"'בית יעקוביאן' מאת עלאא אל־אסוואני".




### סגנון לבוש בשעות הפנאי

"הכי ספורטיבי שיש".

### זמן פנוי

"מצלמת בכל זמן פנוי במצלמה מקצועית, בעיקר צילום דוקומנטרי, לתפוס רגעים ולתעד אותם. אי אפשר לתאר את ההתרגשות ברגע של צילום תמונה טובה, עוד לפני הלחיצה על הקליק".

### איתי בכל מצב

"סטיק הגנה שקוף לפנים".




Efrat@cpacohen.co.il | 08־9969277 משרד | efratCohenCPA | cpacohen.co.il





# אירית אושר

## בת 52, בעלת קליניקה לקוסמטיקה רפואית, נשואה, אימא לשלושה



איפור: סבטלנה זסלבסקי | שיער: ג'ניפר אוחיון

**טיפ חשוב להצלחה**
"תגרמו לדברים לקרות, תתמקצעו במה שאתם עושים ותדאגו להתחדש כל הזמן. בתחום שלי חשוב להיות בקדמת הטכנולוגיה"

## ההתחלה

"עוד בצעירותי נמשכתי לתחום האסתטיקה והיופי. בגיל 22 כבר הקמתי את מכון הקוסמטיקה הראשון שלי וכשהפכתי לאימא סגרתי אותו כדי להתמסר לגידול הילדים. כשגדלו, החלטתי להגשים חלום גדול שלי וחזרתי לקוסמטיקה, בהתחלה מהבית וכשמעגל הלקוחות גדל - הקמתי קליניקה לטיפולי קוסמטיקה בראשון לציון".

## הקליניקה שלי

"הקליניקה התפתחה עם השנים, המקום התרחב עם הזמן וכיום אני גאה שיש ברשותי קומפלקס משגשג המעניק תחת קורת גג אחת את כל טיפולי היופי שאישה צריכה, גולת הכותרת שלי הינה מיכשור מתקדם העובד על מיצוק העור ויצירת קולגן, טיפולי פיגמנטציה וטיפולי אקנה עם תוצאות מדהימות ובנוסף טיפולי החדרת לחות, טיפולי לייזר להסרת שיער ללא כאבים וכוויות ועוד. לצידי עובדות בקליניקה צוות קוסמטיקאיות מקצועיות ומנוסות".

## החלטה משנת חיים שלקחתי

"מראשית הדרך ידעתי שאני צריכה לעבוד קשה על מנת להגיע ליעדים שעליהם אני חולמת. תמיד האמנתי שעם עבודה קשה וחריצות - הכל בר השגה. הצלחתי לא היתה מתאפשרת ללא עזרתו הרבה של בעלי ושל אבי, ממנו למדתי על התמדה,עבודה קשה ויושרה, וכמובן הודות לאמי ,ממנה למדתי שאישה צריכה להיות עצמאית, חזקה וגם רכה".

# קצת עלי

**ספר אחרון שקראתי**
"'לכל אדם יש שביל' של ד"ר אורניה יפה־ינאי".




**סגנון לבוש בשעות הפנאי**
"בגדי נוחות עם טוויסט".

**יעד לחופשה**
"אושואיה שבארגנטינה, העיר הדרומית בעולם".

**זמן פנוי**
"בעבודתי עם אנשים הרגשתי שאני יכולה לתת להם יותר ולכן הלכתי ללמוד קואוצ'ינג".

**איתי בכל מצב**
"קרם חומצות של NOON , קרם לילה של Guinot".



# עו״ד ג׳ני חבשי

## בת 36 מתל אביב, בעלת משרד המתמחה בליטיגציה אזרחית ומסחרית, דיני תעבורה ומקרקעין



איפור: סבטלנה זסלבסקי | שיער: ג'ניפר אוחיון

**טיפ חשוב להצלחה**
"לא לחשוש להיות את, לפרוץ גבולות ולעשות את כל מה שדרוש כדי להגשים את עצמך, גם אם זה כרוך בלקבל החלטות מורכבות ולהוציא אותן לפועל. על מנת להגשים חזון - עלייך לבוא עם חזון"

## ההתחלה

"התחלתי את הקריירה המשפטית בגיל 29 בעקבות סמינרים משפטיים ייחודיים בארצות הברית ובג'נבה שבשוויץ, ואני ממשיכה לפתח אותה כל הזמן".

## המשרד שלי

"המשרד עוסק בתחומים חברתיים רגישים, כאלה הנוגעים לאזרח בחיי היומיום כמו למשל דיני בנקאות הכוללים רישומים שליליים במאגרי המידע הפיננסיים. כל לקוח אצלנו מקבל מענה הולם התואם את הערכים אשר הצבתי לעצמי כאשר הקמתי את המשרד".

## החלטה משנת חיים שלקחתי

"המהלך המשמעותי בעיניי הוא יציאה לעצמאות והקמת משרד עורכי דין הנותן מענה הולם לסוגיות רגישות בחייהם של אזרחים בישראל. ההעצמה האישית והנשית שלי באה לידי ביטוי במלוא עוזה כשיצאתי לעצמאות אישית ועסקית".

# קצת עלי

**ספר אחרון שקראתי**
"'תובענות ייצוגיות'. לא זוכרת מתי קראתי ספר שלא קשור לעולם המשפט".




**סגנון לבוש בשעות הפנאי**
"כל פריט שמרגיש לי שזו אני"

**זמן פנוי**
"רכיבה על אופניים, ספורט אתגרי כמו סקי, מוזיקה ים ושמש"

**איתי בכל מצב**
Mademoiselle של קוקו שאנל



# שלום למלך

קרל לגרפלד הלך לעולמו בגיל 85, והותיר אותנו עם לב שבור. ג'יג'י חדיד מעצבת לריבוק ודודו בר אור מעצבת קולקציית מיני מי. אז ננגב את הדמעות ונמשיך קדימה בעוז וסטייל

**אדר ריכטר**

## דרכו של קרליטו

עולם האופנה לבש שחורים עם היוודע דבר מותו בגיל 85 של המעצב קרל לגרפלד, האדם המשפיע ביותר על עולם האופנה במאות ה־20 וה־21. הוא עיצב לקו הנושא את שמו, עמד בראש שאנל ופנדי ושיתף פעולה עם עשרות מותגים. כיאה לאגדה הוא ביקש כי גופתו תישרף ושאפרו יתווסף לזה של אימו הנערצת ולזה של חתולתו שופט (תיבדל לחיים ארוכים).



## דודו ומיני

אחרי שהלבישה את סלין דיון ולא לפני ש"ווג" הבריטי הכריז על שמלת קטיפה שלה כפריט מאסט למסיבות, מוציאה דודו בר אור קולקציית מיני מי מדהימה. קולקציית הקפסולה לאימהות ובנות נמכרת בבלעדיות באתר matchesfashion.com והאינסטגרם התמלא בתמונות מרהיבות של דוגמניות הבית - שתי בנותיה של דודו. באתר מוצעים חמישה כפתנים מכותנה בטווח המחירים של 81־175 פאונד, דהיינו 380־820 ש"ח.

EX FACTORY
400 ש"ח

## כבר לא חלום: יהלומים לכל דורש

שיטת האופנה המהירה מגיעה גם לתחום היהלומים. EX FACTORY, מיזם חדש בארץ, מציע יהלומים ותכשיטי זהב במחירים נגישים, בטווח של 200־1,200 ש"ח. את החנות, שנפתחה בסוקולוב 55, רמת השרון, הקימו הגמולוגית דנה ריבס, החברה בבורסת היהלומים, ובעלה בני קרייתי, טייס במיל' וראש עיריית טבריה לשעבר, שיתפשרו למען המחיר על איכות היהלומים, אבל זה עדיין לוקח זרקוני סברובסקי ובגדול.



EX FACTORY
1,200 ש"ח

## ג'יג'י חדיד עושה מתיחות

הידעתן? ג'יג'י חדיד מתה על כדורעף. הידעתן 2? למרות שהיא לא שחקנית מקצועית היא מצאה דרך נהדרת להרוויח מזה כסף ועיצבה עבור ריבוק קולקציית קפסולה חדשה בהשראת הניינטיז, עם טרנינגים, טייצים, טי שירטס ונעליים בבלוקי צבע. ומה עם קולקצייה של גל גדות? גם היא פרזנטורית של המותג. טווח המחירים הוא 249־449 ש"ח, באתר ריבוק הרשמי, בעדיקה וב־terminalx.com.



קולקציית קפסולה בהשראת הניינטיז



ORNA
**ביריד OverAll**
530 ש"ח

## קצרים

◆ **קים קרדשיאן** תעצב ליין לקרולינה למקה ◆ מארגני הדרס קוד והטי מרקט מקימים יריד חדש בשם **OverAll** לאופנת רחוב. היריד יתקיים בתאריכים 8־9 במרץ במלון בראון תל אביב. כניסה חופשית ◆ המעצב **ברונו סיאללי** מבית LOEWE התמנה למעצב בבית **לנוון** ◆ **שלומית מלכה** מככבת בקמפיין חדש לבושם של **קוואלי** ◆ חולצת גולף חדשה של **גוצ'י** גררה אותה להאשמות בגזענות ◆ **גיל זוהר**, מעצבת התכשיטים החביבה עלינו במיוחד, זכתה לחשיפה מרשימה ב"ווג" ערבייה ◆ השחקנית **קלואי סביני** ביכבה בתצוגה של המעצבת האהובה **סימון רושה**.

צילום: עומר מסינגר, עידו איז'ק, יח"צ, GettyImages

# מרימה גבה

גבוהות, מדויקות ומותאמות למבנה הפנים - זהו סיפורה של **רחלי לוי** בת 27, ממעלה אדומים, שהפכה "לגורו" של נשים שמגיעות אליה מכל רחבי הארץ.
חשבון האינסטגרם שלה צובר תאוצה עם אלפי עוקבים ומיטב הסלבריטאיות שהולכות אחריה באש ובפינצטה!

מאת: שוש רוטנברג


רחלי לוי

**לפני הכל, חשוב לברר איך מגדירים את רחלי לוי?**
מומחית לפרופורציה ויזואלית, מעצבת ומשקמת גבות. בת 27, נשואה באושר + 2 בנות מדהימות ולכל אורך הדרך מספרת לנו ללא הרף כמה משפחתה הינה עמוד התווך שלה.
הגענו אליה על מנת לברר אודות הרעש והמהומה שמתרחשת סביבה.
אם את טרנדית, חובבת אופנה ואסתטיקה את בוודאי יודעת כי לגבות מרכיב חשוב ומרכזי בלוק הפנים שלנו.
נשות ישראל לא נשארו מאחור ומי שמעצבת עבורן את הגבות היא **רחלי לוי** ממעלה אדומים, שעומדת היום בראש גרם המדרגות הזה ונחשבת לאמנית הגבות המובילה בארץ, וכיאה לה מתחזקת חשבון אינסטגרם עם אלפי עוקבים.
עם ובלי קשר לטרנדים, רחלי מציעה ללקוחותיה מגוון אופציות וטכניקות.
"יש אצלי תפריט עשיר ומגוון בו כל אחת יכולה לבחור מה שמתאים לה, אומרת רחלי בגאווה".

**למי מתאימה השיטה?**
"לכל אשה באשר היא, אין אחת שלא יכולה להינות מגבות יפות ומעוצבות".

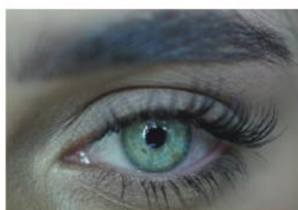
**גם בגבות יש טרנדים?**
"כמובן, בשנים האחרונות נשים רוצות גבות עבות, פראיות, ולכן אני תמיד מבקשת מהלקוחה שתסמוך עלי ויחדיו נתאים לה את הגבה המושלמת עבורה.
עם השנים פיתחתי את הטכניקה שלי להדמיית שיער במראה הכי טבעי שקיים.
אני מציירת בעזרת מחט ופיגמנטים מיוחדים כל שערה ושערה.
הגבות שאני יוצרת בשום אופן אינן נראות כמו קעקוע, ובכל יום אני מרגישה שאני בסוג של שליחות לכל אישה, גם אם קיימת דלילות בשיער ואף במידה וקיימים צלקות.
הדמיית שיער הינה טכניקת הדגל שלי, זו יצירה של טקסטורה שמעניקה מראה מאוד מאוד אמיתי, טכניקה שמגיעה מעולם האיפור הקבוע, אך מחזיקה שנה ויותר בהתאם לסוגי עור וגנטיקה. אז מפעם לפעם מחדשים ולכן המראה מאוד ורסיטלי ומודולרי.
בכל יום עוברות תחת ידיי עשרות לקוחות, ולכל אחת אני מקדישה מספיק זמן לעיצוב גבה מושלמת, וזו המתנה הגדולה ביותר שיכולתי לבקש.
התברכתי לעסוק במקצוע שבו אני זוכה ליצור משהו חדש עבור נשים ולגרום להן להיות שלמות ומסופקות יותר כשהן מביטות במראה".

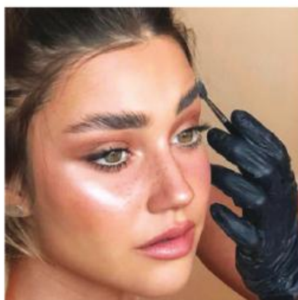
**האם אפשר לתקן איפור כושל קבוע?**
"מאוד תלוי במצב, וכל מקרה לגופו, במצב כזה אני ממליצה להגיע לייעוץ ולהתאמת תהליך".

**מדוע קוראים לך ברשתות החברתיות ?Pedi Meni Racheli**
"התחלתי את דרכי המקצועית עם מכון יופי לטיפולי מניקור ופדיקור.
נחשפתי לעולם של עיצוב גבות, הדמיית שיער, תיקוני אסימטריה ופרופורציות נכונות בגבות, והתאהבתי.
שמי המקצועי תפס תאוצה ולכן החלטתי להשאירו כדי להזכר תמיד מאין התחלתי".

**תוכניות לעתיד?**
"רחלי לוקחת נשימה עמוקה וניצוץ בעיניה כאשר היא מספרת לי בגאווה על הקורסים וההשתלמויות שהיא מעבירה, על מנת להנחיל לדורות הבאים את האהבה שלה".

**הטיפ שלי**
כל אחד יכול להיות מצליחן, היחידים שמגבילים את עצמנו הינם אנחנו. כל אחד מאיתנו ראוי להצלחה, ואני מאמינה ביכולתנו לחולל שינוי. המחשבות והתמונות שאנו שומרים במוחנו מנבאות איך יראה המחר! פשוט להאמין בעצמך ולדעת שאם יוצאים, מגיעים למקומות נפלאים









איפור: שחף ביטון | שיער: גל רונן | צלם: עומר תירם

# צילה כהן

## בת 66, בעלת קליניקת 'סגולה' בתל אביב



איפור: סבטלנה זסלבסקי | שיער: ג'ניפר אוחיון

**טיפ חשוב להצלחה**
"לעשות את מה שבלב שלך. כאשר הגוף מאוזן אנו רואים את העור שלנו בריא ויפה"

## ההתחלה

"בשנת 1994 הייתי בהיריון עם תאומים ובמהלך החודש השביעי התחלתי להרגיש לא טוב, ופוניתי לטיפול בבית החולים. שם קיבלתי בשורה ששינתה את כל חיי: הרופאים הודיעו שאין לי סיכוי לחיות ויילדו אותי על מנת לנסות להציל את התאומים. התאומים נולדו בשלום ועברו לאינקובטור, ואילו אני עברתי למחלקת טיפול נמרץ שם שהיתי בין חיים למוות במשך חודשיים".

## הקליניקה שלי

"אני מטפלת מוסמכת מזה 23 שנה, מתמחה בטיפולים אלטרנטיביים במגוון כלים ושיטות. טיפול נכון ברפואה אלטרנטיבית יכול למנוע מחלות רבות ומצבים פיזיים ונפשיים שמטופלים בדרך כלל ברפואה הקונבנציונלית בתרופות שעוזרות בתסמינים אבל לאורך זמן פוגעות בחלקים שונים בגופנו. ההתמחות שלי בעיקר בתחום הכאב – פנימי וחיצוני,באמצעות שיטות שונות וכן התמודדות עם עומס, הפרעות שינה, חרדה, דיכאון, לחץ נפשי, עיסויים למיניהם רפלקסולוגיה ועוד".

## החלטה משנת חיים שלקחתי

"במהלך האשפוז סבלתי מהזיות וכאשר התחלתי להתאושש, ניסיתי להבין את המשמעות של מה שראיתי בדמיוני כל אותה תקופה וכך למעשה הגעתי ללימודי רפואה אלטרנטיבית. זו החלטה משנת חיים כי עסקתי לפני כן בהנדסת חשמל".

## קצת עלי

**ספר אחרון שקראתי**
"רפואה והחוש השביעי של ד"ר נאדר בוטו".




**סגנון לבוש בשעות הפנאי**
"ספורט – אלגנט".

**יעד לחופשה**
"יוון".



**איתי בכל מצב**
"תיק עזרה ראשונה שהולך איתי לכל מקום המכיל שמנים איתרים".

052־2429732 | בודנהיימר 5 תל אביב


המלאי
מוגבל

מאפרת: עדיה אברג'יל | דוגמנית: אביה דדון

# 30 גוונים של שפתון מושלם

השפתון המבוקש ביותר בישראל - שפתון עמיד נוזלי מאט

GOLDEN ROSE

GR

L·O·N·G·S·T·A·Y

Liquid Matte Lipstick

*Kissproof*




www.goldenrose.co.il | goldenroseil

www.goldenrose.co.il | להשיג ברשת חנויות האיפור GOLDEN ROSE: קניון הזהב - ראשל"צ
קניון עזריאלי - רמלה | קניון לב העיר - חדרה | קניון עזריאלי - חיפה | קניון שער הצפון - קרית אתא
קניון עזריאלי - עכו | מתחם ביג - עפולה | דודג' סנטר - נצרת עילית



מימין לשמאל:
אלון ליבנה וויוי בלאיש
בשבוע האופנה
תל אביב 2018

# צעד קדימה

עם לוקיישן חדש ומכירת כרטיסים לקהל שבוע האופנה תל אביב יוצא לדרך, והפעם את יכולה להיות שם, ממש בשורה הראשונה

**אדר ריכטר**

ב־10־13 במרץ צפוי נמל תל אביב להתמלא בדוגמניות, מעצבי אופנה, פאשניסטות ועיתונאים, שיתכנסו כדי לחגוג אופנה ישראלית במסגרת שבוע האופנה של תל אביב, שיתקיים בהאנגר 11. השנה גם אתן מוזמנות להצטרף אל כל אלה - לראשונה יועמדו למכירה כרטיסי כניסה לתצוגות לקהל הרחב (כן, גם לשורה הראשונה), מתוך רצון להנגיש את האופנה הישראלית לכולם וכמובן כדי לסייע במימון הפרויקט הענק והחשוב הזה, שיוצא לדרך זו השנה השביעית בזכות יוזם ומפיק האירוע, מוטי רייף.

לראשונה האירוע גם מקבל סוף סוף תמיכה ממשלתית של מטה כחול לבן במשרד הכלכלה והתעשייה וישתתפו בו 22 מעצבים, בהם דורין פרנקפורט, שנקר, ויוי בלאיש, אלון ליבנה, שי שלום, קום איל פו, משכית, עידן לרוס, לארה רוסנובסקי, מותג הגברים באמוס, רותם לויתן למותג הפלאסייז Retema וכן שבעה מעצבים צעירים שיחברו לתצוגה אחת בחסות מפעל הפיס. בהמשך לשנים קודמות, גם הפעם ממשיך רייף לפעול למען שינוי אידיאל היופי, והמעצבים יציגו את הבגדים על דוגמניות (והשנה לראשונה גם על דוגמנים) בעלי מבני גוף שונים ומגוונים.

שבוע האופנה 2019 יפתח ב־10 במרץ בערב גאלה, בתצוגה שהיא מחווה לגדעון אוברזון שפורש אחרי 56 שנים, בהשתתפות 60 דוגמניות שעבדו עם המעצב במשך השנים. למוחרת בבוקר יתחילו התצוגות. התצוגה הפותחת ביום הראשון תהיה של חברת סנדלי שורש, שהפכו לסימן זיהוי ישראלי בעולם ולטרנד מוביל גם בקרב מותגי העל. 40 מעצבים, ותיקים וצעירים, יציגו את דגמיהם על המסלול, בשילוב סנדלי שורש.

## שבוע האופנה ייפתח במחווה לאוברזון, עם 60 דוגמניות שעבדו אתו במשך השנים

כחלק מהמאמץ להעניק פלטפורמה ראויה ורחבה לאופנה הישראלית, ישדר ערוץ האופנה הישראלי בטלוויזיה את כל התצוגות במהלך ארבעת הימים (ב־yes וב־HOT).

שבע התצוגות ששווה לעקוב אחריהן במיוחד (בטלוויזיה, בבית או מהשורה הראשונה): דורין פרנקפורט, אלון ליבנה, אניה פליט, Retema, שחר אבנט, ויוי בלאיש והמעצבים המבטיחים של מפעל הפיס.

מכירת הכרטיסים לכל התצוגות (מלבד ערב הגאלה) מתקיימת באתר Hangar11.co.il. מחירי הכרטיסים 55־160 ש"ח. כל הדיווחים, לוח התצוגות המלא והסיקור המיוחד באתר המגזין את atmag.co.il. ◆



גרייס קודינגטון ואנה וינטור - מלכות השורה הראשונה

# איך מתנהגים בשבוע האופנה

**חוקי אצבע בסיסיים להתנהגות אופנתית**

1 את אולי פאשניסטה, אבל עדיין לא דוגמנית. לא עולים על מסלול התצוגה בשום צורה. המסלול הוא שטח סטרילי שאמור להישאר פנוי ונקי מעקבות נעליים של עוברים ושבים. את לא עולה עליו גם אם זיהית את התאומה האובדת שלך מהעבר השני, גם אם זה מקצר לך את הדרך ליציאה וגם אם נוחתת פצצת אטום על ההאנגר. פשוט לא.

2 נכון, מדובר באירוע אופנה חגיגי, הזדמנות חד־פעמית להתלבש יפה, אבל אין סיבה להעמיס על עצמך את כל מה שרכשת בנסיעת הסיילים האחרונה שלך עם חברות למילאנו. גם אאוטפיט בטוב טעם יספיק פה. ללפף את עצמך במטרים של בד מיותר רק כדי שאסף ליברפרוינד יצלם אותך לבלוג אופנת הרחוב שלו זה כל כך 2004.

3 לא מאחרים. זה נכון שבישראל שום דבר לא מתחיל בזמן, הטיסות מאחרות להמריא והרכבת לעולם לא מגיעה, אבל לא ניתן לאחר לתצוגות בשבוע האופנה. שבע תצוגות ביום מ־10:00 עד 22:00 הופכות את ההאנגר לביתם השני של הדוגמניות, המאפרים, מעצבי השיער, הצלמים והעיתונאים, שמבלים שם כל היום. את לא תעכבי אותם ואת השידור בטלוויזיה. אין שום דבר אופנתי באיחור.

4 פטמה שמציצה, דוגמנית שהתרסקה, שמלה שהתפרקה - הדרך הנכונה להגיב לפדיחות על המסלול היא לדמיין כאילו זו את ששרויה במבוכה ולפתח אמפתיה. זה לא הזמן למתוח ביקורת, לגחך או להצביע על מקום התאונה.

5 היוש, מיקי בוגנים! אתה סוגר 12 שעות עבודה? אבל מה, לא תרצה לעשות איתי סלפי? אז זהו שלא. וזה לא כי הוא לא נחמד או לא רוצה. הוא עובד, הלו"ז אינטנסיבי והוא לא פנוי לזה. אמצי התנהגות אלגנטית בקרבת סלבס. הם אולי מוכרים לך, אבל את לא מוכרת להם. הסתפקי בכך שראית אותם במציאות, צלמי אותם מרחוק עם הזום של האייפון איקס שלך ותתקדמי למושב.

צילום: אדריאן סבל, GettyImages



Jump & O'NOT

SPRING / SUMMER 2019

www.onot.co.il

# 4 חתיכה אחת

האוברול הוא חוסך הזמן הרשמי הכי סקסי שאפשר לחשוב עליו. פשוט משתחלים לתוכו בבוקר והוא מגיע בכל כך הרבה וריאציות שבאמת קשה למצוא פאשניסטה שלא תצליח להתרווח באחד כזה. הלוק המנצח לשיק בנונשלאנט מוחלט.



אופנת רחוב משבוע האופנה באוסלו, אביב־קיץ 2019



**5PREVIEW**
**בבל אנד סו**
990 ש"ח



**רונן חן**
990 ש"ח



**נילי לוטן**
**בפקטורי 54**
4,290 ש"ח



**פול אנד בר**
249 ש"ח



**סיליז**
890 ש"ח





מיו מיו, קולקציית הקרוז 2019



**קוס**
495 ש"ח

# 5 גדול מהחיים

לא ברור למה בעולם שבו כל מה שאנחנו צריכים נמצא בנייד, הטרנד החדש קובע כי תיקי ענק – לא סתם גדולים – ענקיים, הוא המאסט החדש. אולי זוהי הדרך של העולם לומר לנו שאנחנו חייבות להיות בתנועה ותמיד מוכנות לזוז?



צילומים: דנה קרן, עדי גלעד, עמית שמש, תום מרשק, יח"צ, GettyImages

# 2 מרימה לנו

בתחילת ינואר השנה רעדה האדמה בבניין מערכת "ווג" בניו יורק. אנה וינטור ענתה "בהחלט כן!" לשאלה האם פלטפורמות הן עקבים לגיטימיים או לא, במסגרת סדרת הווידאו החדשה Go Ask Anna באתר המגזין. לא נותר לנו אלא להצטרף להתלהבות ולהחליק את הרגל לפלטפורמה הקרובה למקום מגורינו.



**פראדה**
ב-net-a-porter
1,327 ש"ח



**פול אנד בר**
179.90 ש"ח



מתוך חשבון האינסטגרם @fashionista_com



**זארה**
249.90 ש"ח



**ריזרבד**
199.90 ש"ח

# 3 קשרו אותי

מסלולי קיץ 2019 של שבוע האופנה בניו יורק התמסרו לדוגמאות הטאי דאי והפיחו אופטימיות צבעונית בעולם. מהמעצב פראבל גורונג ועד R13 היקרה להחריד, כולם צובעים את הבד, קושרים וממתינים לצורות הפסיכדליות שיופיעו.



**ברשקה**
99.90 ש"ח



**קסטרו**
99.90 ש"ח



מתוך חשבון האינסטגרם
@lifeofboheme



**מייקל קורס**
1,490 ש"ח



**דיזל**
620 ש"ח

# הכול כלול

עולם האופנה מקל עלינו את קבלת ההחלטות: חליפה או אוברול יסדרו אותך מכף רגל ועד ראש. וגם: הפריט שקיבל אישור

מאנה וינטור

**אדר ריכטר**


פול סמית, אביב־קיץ 2019


**אליאן סטולרו**
3,200 ש"ח

**אליאן סטולרו**
2,150 ש"ח


**אסקדה ספורט בבוטיק מילוס**
2,000 ש"ח

**אסקדה ספורט בבוטיק מילוס**
1,600 ש"ח


**דורין פרנקפורט**
552 ש"ח

**דורין פרנקפורט**
472 ש"ח


**אקנה בבוטיק ורנר**
2,250 ש"ח

**אקנה בבוטיק ורנר**
3,200 ש"ח


**מאיה נגרי**
ז'קט 1,290 ש"ח
מכנסיים 895 ש"ח

## 1 חליפה לחיים

עם חולצת גולף מתחת ואולי בעצם בלי כלום, בשילוב עם סניקרס או עקבי סטילטו מרימים, בגזרת אוברסייז או דווקא סלים פיט – החליפה תעשה העונה כל אשר תבקשו, כל מה שצריך זה רק אחת טובה בזאת בארון.



שמלה **זארה** מעיל **הכל דבש** מטפחת **איתי גונן**



צעיף **גולף** מגפיים **דיזל** קומבניזון **נוקס**



שמלה **נוקס**
מעיל **דני בר־שי**
מטפחת **אוסף פרטי**

# הכול אודות חווה

בתוך כל נערה עירונית גרה גם נערת כפר פראית החולמת לעלות על סוס ולדהור אל פנטזיה של חופש מוחלט ואוויר צלול. אנחנו נשארות בינתיים במשרד, משתזפות באור הניאון, חולמות על מגפי בוקרות ואור טבעי ומחכות לרגע המתאים לקפוץ על הסוס ולדהור לעבר האופק

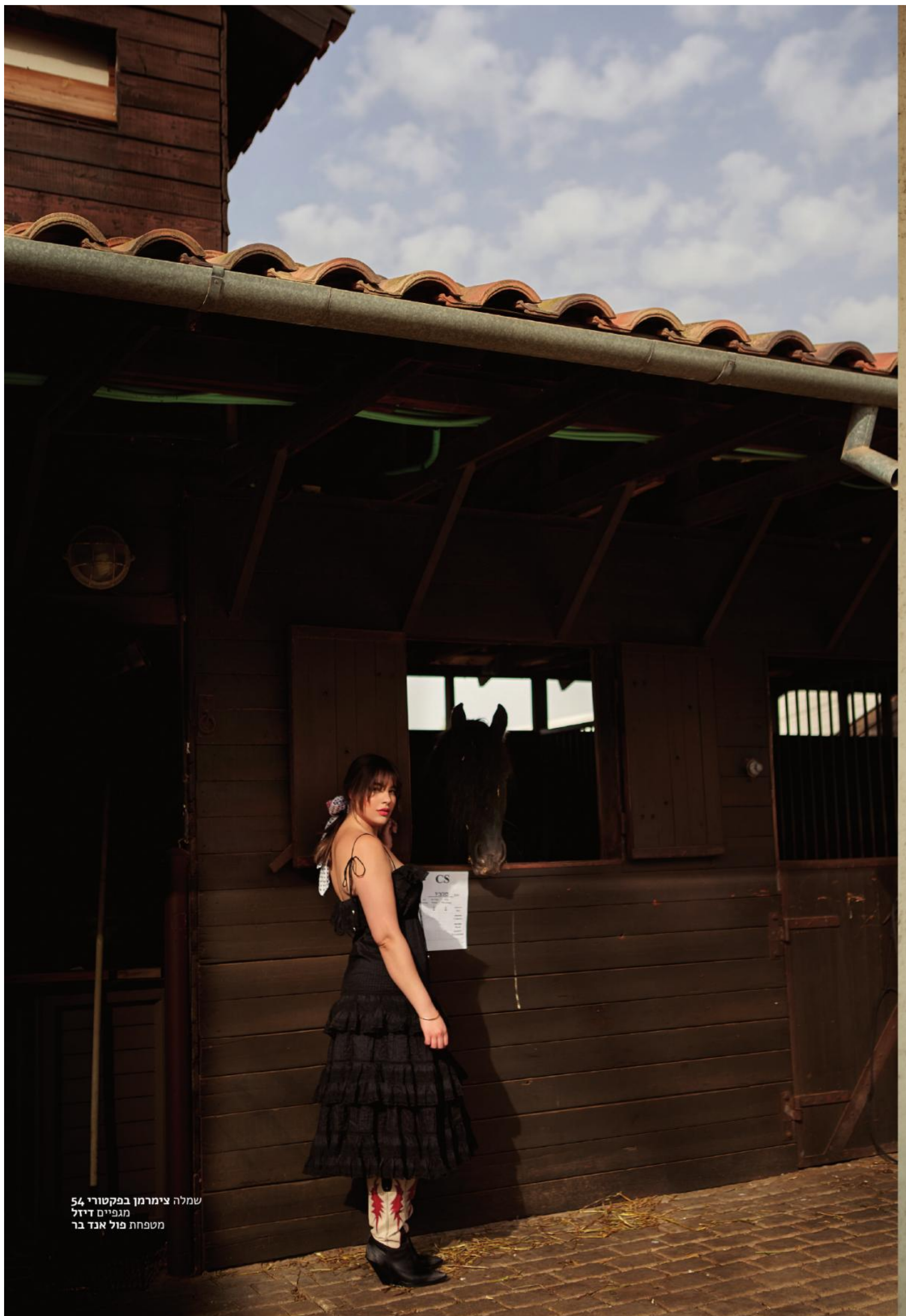
צילום **הילה שייר**
ניהול קריאייטיב **טל קליינבורט**
סטיילינג **מזל חסון**
דוגמנית **מירב טיטה עשוש**



שמלה **זארה**
פונצ'ו **ברברי בפקטורי 54**
מגפיים **דני בר־שי**
מטפחת **פול אנד בר**



חזיה **נוקס** שמלה **איתי גונן** מגפיים **דיזל** מטפחת **פול אנד בר**




שמלה **צימרמן בפקטורי 54**
מגפיים **דיזל**
מטפחת **פול אנד בר**



מעיל טרנץ' **איתי גונן** באפיה וצמיד **אוסף פרטי**




תחת השם "רסיסטנס אקסטנסיוניסט" (Resistance Extentioniste). מי שעומד מאחורי סדרת האימונים היא חטיבת המחקר המתקדם של "לוריאל", החברה שמאחורי "קרסטס פריז", שפיתחה טכנולוגיה פורצת דרך הכוללת ארבעה תכשירים ייעודיים, בסדרת הלהיט החדשה הכוללת:

**Bain Extentioniste** אמבט חפיפה (שמפו) לטיפוח הקרקפת, בעל סגולות קוסמטיות מופלאות המטפחות ומחזקות גם את סיבי השיערה.

**Fondant Extentioniste** טיפול מרכך לבעלות שיער דק או למי שחופפות שיער על בסיס יומי. נועד לחיזוק האורכים והקצוות ומתיר קשרים מהשורש עד לקצות השיער.

**Masque Extentioniste** מסכה לבעלות שיער עבה ולכאלה שאינן חופפות שיער בתדירות מאוד גבוהה. מועשר בחומצה מאלית, שחלקיקיה הקטנים חודרים לסיב ופועלים לחיזוקו בציפוי אחיד מהשורש עד הקצוות לחיזוק האורכים והקצוות.

**Serum Extentioniste** סרום לעיסוי הקרקפת וסיבי השערה לשימוש פעם עד פעמיים בשבוע באמצעות קצות האצבעות ובתנועות מעגליות.

בסדרת התכשירים מיזוג רב עוצמה של קרטין וסרמידים, יחד עם מרכיבים פעילים לחיזוק מבנה סיב השערה. בפועל, בתום שימוש רצוף, השיערה זוכה למגן שמחזק אותה ומבטיח לה ברק מבפנים ובחוץ והשיער חיוני יותר, בריא יותר וארוך יותר. מסקר אובייקטיבי מקיף שערכה החברה עולה תמונה מעודדת עד מאוד בתום סדרת האימונים: 99% פחות שבירה ו־78% פחות קצוות מפוצלים. הדוגמנית, שחקנית ואומנית אמילי רטאיקאוסקי, מובילת הקמפיין של אקסטנטיוניסט ובעלת 16 מיליון עוקבים באינסטגרם, מטעימה: "אני אוהבת את השיער שלי ארוך, חופשי וזורם, או אסוף בהידור. בזכות הסדרה החדשה, גיליתי שאני יכולה להאריך אותו עוד יותר, הקצוות שלי פחות פגומים וכבר אין לי צורך לגזור אותם לעיתים קרובות".

**מהן בעצם נקודות התורפה של השיער הארוך?**

**השורשים** לעיתים הם נוטים להישבר
**אורך השיער** סיב השערה המוחלש הופך גס ומחוספס והתוצאה: שיער חסר חיים ונטול ברק.
**קצוות דלילים** מתפצלים ומחייבים גזירה באופן תדיר ופוגעים באורך השיער.

**איך עובדת תוכנית האימונים של אקסטנסיוניסט בהתאמה אישית לטיפול בשיער?**

השלב הראשון כולל אבחון במספרה מורשת קרסטס. יחד עם מעצב השיער קובעים את הטיפול על פי מצב השיער ואת היעד שאליו רוצים להגיע. תוכנית האימונים במספרה כוללת תיקון עמוק, חיזוק, ריכוך ולחות השיער. בשלב הראשון מבוצע ריסט של הסיב (15 דקות) ובשלב השני עיסוי להמרצת הקרקפת עם הסרום מהסדרה.

השלב השני מתבצע בבית במשך 12 שבועות רצופים וכולל שימוש בשמפו הייחודי המנקה ביסודיות את הקרקפת ומכין אותה בצורה ההולמת ביותר לטיפול עם מרכך או מסכה, על פי סוג השיער, כדי להבטיח חיזוק האורכים והפחתת שבירת השיער מומלץ להגיע אחת לחודש למספרה לביצוע הפרוטוקול הטיפולי במקום, על פי צורך.

השלב השלישי הוא כעבור שלושה חודשים כאשר מתבצעת ההערכה במספרה כדי לוודא שהשיער הבריא מוכן לתספורת ולעיצוב הרצוי. (במקרים קיצוניים דרוש

## מצלמת אבחון לשיער – המעבדה של קרסטס מגיעה עכשיו אל המספרה

עד היום אבחון השיער נעשה על ידי מעצב השיער בעזרת מגע ידיים ומראה עיניים. המצלמה החדישה הנמצאת במספרות מורשות קרסטס, מגדילה את התמונה פי 600 ומאפשרת למעצב השיער לאבחן בצורה הכי מדויקת את מצב השיער והקרקפת ועל פיו להעניק לכל לקוחה את הטיפול האופטימלי המתאים לה אישית כדי להבטיח שיפור משמעותי במצב.

האבחון בודק שני פרמטרים:
1. סוג השיער: מידת העובי, צפיפותו, רמת היובש שלו ועד כמה הוא פגום.
2. הקרקפת: רגישות, נשירה, שומניות, צפיפות וקשקשים.

תוכנית הטיפול תורכב מטיפול במספרה ומהמשך טיפול בבית ותבטיח מראה שיער ארוך, בריא ויפה, כמו שתמיד חלמתן.





# הפתרון המושלם לשיער ארוך

**תשכחו מקצוות מפוצלים ופגומים, שיער שבור ומהצורך לגזור שיער לעיתים קרובות. סדרת הטיפוח המקצועית החדשה של קרסטס פריז Resistance Extentioniste בהתאמה אישית, מבטיחה מראה שיער בריא, יפה וארוך יותר**

אתן מעדיפות שיער ארוך ומסרבות לוותר על השיער הגולש שלכן? אתן לא לבד. מסקר שערכה חברת "קרסטס פריז" עולה כי 88 אחוז מהנשים מעדיפות שיער ארוך או שיער באורך בינוני, וכמחציתן דיווחו על חוסר שביעות רצון מהקצב האיטי של צמיחת השיער שלהן. נשים רבות קובלות על כך שהשיער הארוך הופך עם הזמן להיות חסר לחות ופגום, הן לא מצליחות לשמור על האורך המושלם ועל המראה המרשים של השיער, אבל עדיין, לא מוכנות לוותר על האורך, סמל נשי מובהק. ב"קרסטס פריז", מותג השיער היוקרתי הנחשב בעולם והידוע בפריצות הדרך המדעיות שלו, מצאו סוף סוף את הפתרון המיוחל לשיער הארוך. מי לא מכירה את ההרגשה הנפלאה הזאת של אחרי אימון כושר עם מאמן אישי, כאשר הגוף מרגיש הכי טוב עם עצמו וההרגשה הכללית בשמיים? אז אם אימונים שכאלה טובים לגוף, למה לא סדרת אימונים לשיער? בקרסטס זיהו ששיער ארוך דורש טיפול מיוחד ויצרו סדרת אימונים בהתאמה אישית המשלבת בין הטיפול במספרה לבין המשך טיפול בבית לשיער ולקרקפת,



שמלה **נוקס** סינר **הכל דבש**
כובע **זארה** מגפיים **דני בר־שי**

דוגמנית **מירב טיטה עשוש**
איפור **מיכל רונן**
שיער **בועז עוזרי ל־ArtBook**
ע. סטיילינג **דניאלה אמסלם**
ע. צלם **אביב שקורי ונעמה סגל**
**תודה מיוחדת לחוות קבלירו וחוות CS בבני ציון**





## להאיר את העור

עור פנים עייף נוטה להיראות יבש, פגוע ואדמומי. זה נכון שבמציאות הכאוטית שלנו היכולת לצלוח שש שעות שינה רצופות נחשבת לפריבילגיה למפונקות בלבד, בעיקר מאז שהפכנו לקרייריסטיות חרוצות, אימהות עסוקות, ובעצם די עברנו לנהל את העולם ולהראות שזה הכי בא לנו בנונשלנט. עם זאת, בזמן שאת מנסה לתפוס מנוחה ולצבור כוחות ליום חדש – עור הפנים שלך דווקא נכנס למצב שיקום. אחרי שספג לאורך היום לכלוך, שאריות איפור, קרינה ומזיקים מהסביבה – הוא מתחדש, צובר אנרגיה ומתחיל לעבוד בשבילך. הרגלי טיפוח נכונים ושימוש במוצרים שמותאמים לתהליך הלילי בהחלט יכולים להעניק לו דחיפה של כוח בשביל השעות בהן הוא הכי זקוק לו. סדרת Advanced Night Repair מבית ESTĒE LAUDER פותחה על מנת שתוכלי להפיק את המרב משנת היופי שלך.

## צריך לנקות פעמיים

לשטוף פנים בבוקר זה בהחלט חשוב, אך בדיוק כמו המקלחת הארוכה לפני השינה – גם עור הפנים זקוק לניקוי יסודי רגע לפני שאת משכיבה אותו לישון. ניקיון עמוק עם באלם הלחות מסדרת הלילה, שמתמוסס והופך לשמן במגע עם מים, מטהר את העור, מסיר ממנו שאריות איפור ולכלוך ושומר עליו בריא וחיוני. פיניש עם מי הפנים מהסדרה יעשיר אותו, יכין אותו לקלוט את הסרום טוב יותר ויבטיח שתתעוררי עם מראה קורן וחיוני.

## לא לשכוח להתמרח

במהלך הלילה עור הפנים נוטה לחוש "רעב", מה שאומר שאת חייבת להשביע אותו. החשיפה הממושכת לאורך היום לגורמים המזהמים גורמת לו לאבד נוזלים וחומרים, שנחוצים לו בשביל להתאפס בצורה אפקטיבית יותר. חמש טיפות מסרום התיקון הראשון בעולם ומוצר הדגל מבית ESTĒE LAUDER ימקסמו את תהליך ההתחדשות הטבעי של העור במהלך הלילה. הוא כולל חומצה היאלורונית, שנועלת את הלחות ומפחיתה סימני התבגרות, מסייע בתיקון נזקי הסביבה הנראים לעין ומפחית סימנים של חוסר שינה. שימוש קבוע בסרום שמזין את העור הוא המפתח לשמירה על מראה רענן, מוצק וגמיש יותר. והכי חשוב: מאפשר לו לעבור את תהליך ההתחדשות הלילי בהצלחה. אבל ההתמרחות לא נגמרת כאן, קרם העיניים המשקם והמתקן מסדרת Advanced Night Repair מבית ESTĒE LAUDER בשילוב קרם לחות הם המפתח לשמור על העור בריא, מועשר בלחות וזוהר להפליא כך שתיראי בכל בוקר כאילו הרגע התעוררת משנת יופי.

## טקס שינה

אם לילדים מגיעה שעת סיפור, לך מגיע טקס קטן שיעניק לשינה את הכבוד הראוי לה. אנחנו ממליצות להפוך את שגרת הטיפוח הלילית לחלק מהטקס הקבוע שלך, כמו שאת לא תוותרי על צחצוח השיניים, אל תשכחי את עור הפנים. אבל הטקס שלך לא נגמר רק בטיפוח, מומלץ להקפיד על שינה של שש עד שמונה שעות ולמרות הפיתוי רצוי להתרחק מהמסכים כשעתיים־שלוש לפני הכניסה למיטה. האור הכחול והמלאכותי שנפלט מהמכשירים עשוי להטעות את עור הפנים ולאותת לו שעדיין יום בחוץ. דבר שיאט את תהליך ההתחדשות התאים במהלך השינה (וגם ממש יקשה עליכן להירדם).



תוכן שיווקי

# להתעורר משנת יופי

אנחנו כבר יודעות לשנן את כל הסיבות הנכונות לישון טוב בלילה ואיך הן משפיעות על תפקוד הגוף שלנו. שינה טובה לא רק הופכת אותנו לחדות ואנרגטיות יותר – אלא גורמת לנו להיראות מעולה. שנת יופי? בהחלט כן

בס"ד

HAIR THERAPY saryna KEY™

PURE AFRICAN SHEA BUTTER
NATURAL KERATIN CARE TREATMENT

# NOYELLOW

## מנטרלים את הצהוב ושומרים על הרכות, הגמישות והברק הטבעי בשיער

שמפו ומרכך אנטי צהוב – שני מוצרים מושלמים מסדרת האנטי צהוב של סרינה קי, על בסיס חמאת השיאה האפריקאית, הנקשרת וסופגת באופן מיטבי פיגמנטים סגולים ושומרת על יתרונותיה הטבעיים להענקת רכות וגמישות לשיער, תוך נטרול והעלמת גווני הצהוב והכתום בשיער בלונדיני שעבר צביעה, פסים או הבהרה.

שמפו האנטי צהוב שלנו, הנחשב על ידי רבים ממעצבי השיער בעולם כטוב ביותר בקטגוריה זו, מככב כמוצר קבוע הן בשימוש מקצועי בסלוני השיער והן בשימוש ביתי לצורך טיפול ושימור הגוון. וכעת, השילוב שלו יחד עם המרכך האינטנסיבי של סרינה קי מבטיח נטרול מוחלט של הגוון הצהוב, כמו גם הגברת הלחות והרכות בשיער.

**לייעוץ ולפרטים:** 08-9221312 · www.sarynakey.com







ט.ל.ח

# התחדשות

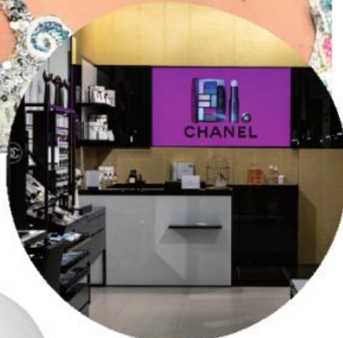
הדרך החדשה לעשות מניקור, מותג הטיפוח הקוריאני בעל האריזות המטריפות, וכל השאנל שלא יכולתן לקנות עד עכשיו בבוטיק ביוטי חדש. אנחנו מרבות בשמחה

**איריס אברמוביץ'**



מתוך תצוגת האופנה של שאנל אביב־קיץ 2019

## בון צ'אנס: בוטיק ביוטי ראשון לשאנל בארץ




בתחילת החודש נפתח בארץ בוטיק ביוטי חדש וראשון מסוגו של שאנל. בבוטיק יימכרו מוצרי האיפור והקוסמטיקה של המותג, הקולקציה האקסקלוסיבית של משקפי השמש (שלא תימכר בחנויות אופטיקה), וכן בשמים, כולל הליין Les Exclusifs Fragrances שלא נמכר בארץ עד עתה, והליין החדש Les Eaux הכולל שלושה בשמים שנוצרו בהשראת תחילת דרכה של קוקו שאנל ועד עכשיו נמכר רק בדיוטי פרי. לכבוד הפתיחה הגיע לארץ הרווה ברתלמי, מומחה בישום מבית שאנל, שאמר "באופן מפתיע, הישראליות אוהבות בשמים חזקים ואינטנסיביים יחסית למדינה חמה אבל הן לא שונות בטעמן מהנשים האירופאיות". ברור, אירופה זה כאן, בקומת הקרקע בקניון רמת אביב, תל אביב.




**Tonymoly**
קרם הבהרה פנדה
69.90 ש"ח

## הולי מולי: מותג הקוסמטיקה הקוריאני Tonymoly נוחת בארץ

אם מוצרים באריזות דמויות עגבניה, פנדה או בננה צהובה ומחירים נוחים עושים לכן נעים בלב, התכוננו להרחבת השריר, ובגדול. מותג הקוסמטיקה הקוריאני Tonymoly שהוקם בסיאול ב־2006 נוחת בארץ, ובאמתחתו סדרות לטיפול בכתמי עור, מסכת עגבניה לעור זוהר, סדרה לטיהור העור, מסכות בוץ מבעבעות, סדרת מסכות בד, קרם בננה לטיפוח הידיים, לקים וסדרה המופקת מריר חלזונות. המחירים נוחים, האריזות המטריפות מזמינות שימוש חוזר והמוצרים נפלאים.

15־100 ש"ח (סדרת ריר החלזונות יקרה יותר), בסופר פארם, באתר הסופר פארם ובדיוטי פרי

## זמן טבילה: הכירו את הדיפ, הדרך החדשה לעשות מניקור

הטרנד הכי חם בעולם הציפורניים הוא טכניקת הדיפ, טבילת הציפורניים באבקה במקום מריחת לק. הטכניקה משלבת את הקלות והדיוק של הג'ל וגווניו עם החוזק של ציפורני האקריל. "הדיפ מתאים לנשים שמאסו בג'ל או רוצות לשמור על ציפורניים טבעיות", מסבירה סימון דהאן, מדריכה בכירה ברשת נייל סטודיו. "מריחת הציפורניים תעשה בתכשיר המבוסס על שרף טבעי ובאבקה צבעונית המשולבת שבבי אקריל". התהליך אורך 30 דקות ומחזיק מעמד יותר מג'ל.

ניתן ליישם בעזרת GELISH, OPI ו־EZFLOW, אותם ניתן להשיג במכוני הטיפוח וברשת נייל סטודיו. 100־170 ש"ח

**EZFLOW**
אבקת דיפ למניקור




**לואי ויטון**
תיק לליפסטיק
כ־3,500 ש"ח



## קצרים

המותג **מאליס** מתחיל למכור את מסכת הישבן הממצקת Be Tight בסניפי רשת ספורה בארצות הברית ◆ מותג העל **לואי ויטון** השיק תיק פצפון המיועד לנשיאת ליפסטיק בלבד, ומחירו אלף דולר ◆ רשת הטיפוח הזולה **ביוטיקייר** משיקה לקראת פורים את מחלקת המייק־ארט, ובה מוצרים מקצועיים לאפקטים אומנותיים ◆ הזמרת **אלישיה קיז**, נאמנה למוטו "ללא איפור" של עצמה, הנחתה את טקס הגראמי בפנים יפהפיות ונקיות מאיפור ◆ מותג טיפוח השיער **קרסטס** השיק תוכנית אימונים לשיער ארוך ובריא, הכוללת ביקור במספרה ומוצרים משלימים לטיפול בבית ◆ **ויקטוריה בקהאם** הודיעה באינסטגרם כי בהמשך השנה תשיק ליין ביוטי משלה.

צילומים: יח"צ, GettyImages






## קונסילר ספוגית – Instant Age Rewind

הקונסילר מספר 1 בישראל. מאיר את הפנים, מוחק פגמים קיימים או פרי דמיוננו וכל זה בלי להבליט יובש, ליצור מרקם מחוספס או קמטוטים. הוא מעולה לשימוש נקודתי אך מתאפרות רבות טוענות שמדובר גם במייקאפ קליל לכל דבר. האק למתקדמות: מריחה של גוון בהיר בטון אחד מתחת לעיניים יכולה ליצור אפקט של מבט מואר. דק, קליל, נדחף לכל תיק וזמין לטאץ' אפ במידת הצורך.




## שפתון מאט עמיד – Matte Ink

אין דבר שמאזן טוב יותר עור זוהר משפתיים משורטטות בצורה מושלמת ובגימור מאט. מציאת השפתון האיכותי בגוון המדויק היא מלאכת מחשבת, אבל כולנו כבר יודעות לזהות פורמולה מתקדמת, אפליקטור שצובע את השפתיים באופן אחיד וחלק, כזה שמתייבש במהירות בלי להשאיר תחושה דביקה, מתקבע לגימור מאט אחיד, לא מחזיר אור ואשכרה נשאר עמיד עד שתשכחו ממנו. Matte Ink של מייבלין ניו יורק הוא כנראה האחד שלכן אז כל מה שנשאר זה לבחור גוון. אנחנו ממליצות על ניוד מקולקציית UN-NUDES החדשה שמתאים לכל שעה ביום ומחמיא לכל צבע עור, גיל, מין וכתובת מגורים.




## שימר מטאלי – Master Chrome

המרדף אחרי השימר המושלם בתבל הוא הנאה בפני עצמו ועד שכבר איתרנו אחד כזה, אנחנו חייבות לשמור אותו קרוב. היטיובריות הגדולות ביותר בעולם בתחום האיפור ניסו, השוו עם מתחרים יקרים ומפורסמים ועדיין בוחרות בו בכל פעם מחדש. ומה שטוב לאושיות רשת בטוח מושלם עבורך. מדובר כמובן במאסטר כרום של מייבליין ניו יורק, בגוון זהב שהוא לא פחות מקונצנזוס. אתן יכולות להשתמש בו על עצמות הלחיים למראה של גלואו מטריף או להוסיף נגיעה קלילה על העפעפיים בתור צללית. וגם המאפרים מסכימים: הזוהר לא רק בריא לעור הפנים, הוא גם מחמיא וגם מגה טרנדי, והולך להישאר איתנו לפחות עוד שנתיים.

# MUST HAVE

## שלושת המוצרים שתצטרכו איתכן גם באי בודד

**בין אם אתן איט גירלז שמחוברות לכל הטרנדים השווים ובין אם אתן חובבות איפור קליל וטבעי, בואו נודה על האמת, בתיק האיפור שלנו קצת צפוף. מזל שהמאפרים של מייבליין ניו יורק, מותג האיפור מספר 1 בעולם, חזרו משבוע האופנה עם המלצות לשלושה מוצרים שלא תוכלו בלעדיהם. אז פנו מקום לכוכבים החדשים**

אנחנו יודעות, קשה לבחור בין הפודרה שיוצרת מראה של סקין מושלם, סומק שזורק קצת צבע או מסקרה עמידה במים. מזל שאנחנו והמאפרים המובילים של מייבליין ניו יורק, שעד לפני חודש עוד עבדו במרץ בשבוע האופנה, איתרנו שלושה מוצרים סופר מדוברים, נחשקים וזמינים לרכישה בארץ, שיעזרו לך לבנות לוק מושלם ויחמיאו לכל מבנה פנים וסוג עור עם זוהר מדויק, גוון אחיד ושפתיים דומיננטיות (כן, גם לחובבות הניוד זה אפשרי). בקיצור, את רק צריכה לחשוב על לוקיישן אקזוטי להתבודד בו.

MAYBELLINE
NEW YORK

## ג'ני בן יקר, מנהלת המשרד, בת 22

הדבר הראשון שאנחנו רואות כל בוקר

מרחתי את קרם הלחות **Intensive Moisture Balance** של חברת **דרמלוג'יקה** (276 ש"ח בנקודות המכירה המורשות) והוא עורר בי השראה. השתמשתי בו על בסיס קבוע במשך שבועיים וחצי והעור שלי פשוט היה צמא לעוד, הרגשתי שהעור שלי חי ועכשיו הוא גילה סוף סוף מה הוא רוצה. מריחת המייק אפ אחרי הפכה לאחידה וחלקה. עם המוצר קיבלתי אפליקציה שמאבחנת את סוג העור, האפליקציה לא באמת הועילה והאינדיקציה לאבחון סוג העור לא עבדה, זה כנראה נורא תלוי במיקום, בתאורה, באיכות מצלמה וכו'. בתור בחורה שסובלת משפתיים יבשות באופן קבוע השתמשתי בליפ באלם בריח ובטעם וניל של **Chill** (19.90 ש"ח ברשת BE), המוצר העניק לשפתיים שלי לחות מושלמת, העלים סדקים, השאיר טעם טוב וריח טוב, והוא גם משתלם מבחינת המחיר. ממליצה לכל בחורה אחד כזה בתיק. ניסיתי גם קורקטור סגול של **איב רושה** (59 ש"ח בחנויות הרשת) שאמור להאיר עור נטול ברק. למרבה הצער לא באמת התחולל שינוי אבל הוא כן תרם קצת למראה השלם עם המייק אפ. אחרון חביב הוא הבושם **Wood Dsquared2** (369 ש"ח ברשתות הפארם) בניחוח עצי הדר ופרחי יסמין, שהתגלה כבושם המושלם לפתוח איתו את הבוקר. הוא גרם לבוקר שלי להיות רענן ושובבי אבל לצערי הריח התנדף אחרי שעות בודדות.

## דליה בן ארי כתבת "את", בת 68

מחלקות הקוסמטיקה אהובות עליה כמו חנויות ממתקים

קרם היום של **לוריאל Age Perfect** מסדרת **Renaissance Cell Renew** (120 ש"ח ברשתות הפארם) הוא הוכחה שלא צריך להתעקש על קרם יקר. אני לא יודעת מה בדיוק התרומה של רכיב פטריית הכמהין לקרם, אבל המרקם כיפי, לא כבד מדי, נספג היטב ונשאר לאורך שעות. קרם הלילה של **ניוואה– NIVEA Q10 plus C Anti-Wrinkle + Energy** (125 ש"ח ברשתות הפארם) הוא קרם־ג'ל בעל נוגדי חמצון, הוא נספג היטב ועדיין העור מרגיש רך וגמיש. כשמדובר במייק אפ אני מהמכורות, והמבחן הגדול שלו מבחינתי הוא שיראה על עור הפנים אותו דבר מהבוקר ועד הערב ושלא תהייה תחושת יובש. מהבחינה הזאת ה־**Studio Skin** של **סמאשבוקס** (175 ש"ח, ברשת אפריל), עושה את העבודה ביג טיים והעור מרגיש מלוחח ומכוסה. הוא מחזיק 15 שעות, אבל אם כמוני, תירדמו איתו, עדיין תראו יפה בבוקר. יש לו 40 גוונים כך שניתן למצוא את הגוון המתאים. עיצוב הגבות עם **PRO BROWS** של **ארדל** (69 ש"ח בסופר פארם) פשוט וקל. ג'ל הצבע מגיע במרקם דחוס, המכחול דו־צדדי ומיועד לסירוק ולצביעה. ציור הגבה מעולם לא היה קל יותר והחזיק מעמד יום שלם.

# תיקון עולם

## היילייטרים, קורקטורים, מייק אפים, קרמים, שימרים ובאלמים: בחודש האישה ניסינו יותר מוצרים מאשר בכל חודש אחר, כי, אתן יודעות, מגיע לנו







**רטרו שיק**
התאהבנו בהיילטרים של גבריני קוסמטיקס (גם) בגלל האריזה ההורסת
(50 ש"ח ברשתות הפארם)

## עדי אלבלינג,
### מנהלת מוצר VIP AK BOX, בת 42
**עפה על החיים ועל עצמה, ואם תשאלו אותנו – בצדק**

אחרי שמגיעים לי לידיים מוצרים של כל החברות מכל הסוגים ומכל המינים אני תמיד שמחה ומתרגשת להיות מופתעת. מוצר ניקוי הפנים של **סימפל** הוא בדיוק כזה – לא יקר לשמחתי הרבה, אבל מנקה מעולה, משאיר תחושה נוחה ובעיקר ללא ריח, כזה שמשרה אמינות בעניין היעדרן של תוספות כימיקליות שונות. מוצר סופר שווה בעיניי. **איל מקיאג'** שלחו לי מלאך בדמות שלושה צבעים שונים של היילטרים אפויים, צבעים מהממים וכמות שתספיק לי עד החתונה של הילדות, כפי שכתבו בצמוד למארז העצום There's no such thing as too much. לטעמי האישי אין הצדקה לגודל הענק אבל אי־אפשר לצער אותי עם שימרים והארות. המוצרים לשיער של חברת **בוטניקה** (45 ש"ח לסרום לשיער, במספרות המורשות) מכילים תמצית ספירולינה המעודדת צמיחה מהירה, מפחיתה נשירה ומעניקה לשיער חוזק וברק. המוצרים מתאימים לשיער שעבר החלקה או טיפולים כימיים. שלי לא עבר כאלה, רק החיים עברו עליו, אבל השמפו והסרום הצליחו לשקם אותו ולהחזיר אותו למצב אופטימלי.




### רק התחלנו וכבר התאהבנו

**הנסיינית:** איריס אברמוביץ', עורכת המשנה של "את", בת 45.
**מסקנות:** SHAVIT, מותג הקוסמטיקה הטבעית לא הרשים אותי ממבט ראשון כי העיצוב של האריזות מיושן, כאילו לא היו מוצרים קוריאנים באריזות מטריפות בעולם, אבל כשניסיתי את המוצרים אכלתי את הכובע. הם לא מכילים שמנים מינרליים ופרבנים ולא נוסו על בעלי חיים. הם כן מכילים שמנים צמחיים ותמציות צמחים. כשניסיתי את קרם הגוף מסדרת האובלפיחה התאהבתי בריח הכמעט ביתי של השמנים האתרים ובמגע הנעים והמלטף על העור. הסבון גם היה נפלא. זו הייתה ממש התגלות, אל תסתכלו בקנקן וכו'.
**מחיר:** 49.90 ש"ח לסבון המכיל 500 מ"ל, ברשתות הפארם ובבתי הטבע ★★★★★

צילומים: אורית פניני, יח"צ, Shutterstock

bc
BONACURE

Schwarzkopf
PROFESSIONAL

כשקוסמטיקה
ושיער נפגשים




*Together. A passion for hair.*

בין האלקטרודות, בטיפול יוניפולרי כל האנרגיה מועברת דרך אלקטרודה אחת). גלי הרדיו חודרים לעומק הרקמה, מטפלים באלסטיות של העור ובמיצוקו וגלי האולטרסאונד מאפשרים החדרת חומרים פעילים להזנתו (ויטמינים וחומצות), פעולה המזכירה הזרקות שטחיות והענקת נפח קל. הכאב קל עד בינוני וניתן להשתמש במשחה מאלחשת, במשך יומיים תסבלו ככל הנראה מאדמומיות ועור מחוספס. הטיפול נעשה בקליניקה הנודעת "האחות ג'יימי" (Nurse Jamie) שהקימה האחות הוותיקה ג'יי"מי שריל והפכה למקום מפגש ידוע של סלבריטאים כמו ג'סיקה אלבה, פריס הילטון, הקרדשיאניות ועוד.

**מי עושה בארץ**: ד"ר אינס ורנר.

**כמה טיפולים צריך לעשות?** שלושה.

**המחיר**: 2,000 ש"ח לטיפול בודד, 5,400 ש"ח לשלושה טיפולים.



## טרמאז' (Thermage) להפחתת קמטים וקמטוטים

**מי עשתה?** גווינת' פאלטרו.

**על הטיפול**: הטרמאז' הוא מכשיר הפועל בטכנולוגיה של גלי רדיו, מחמם לעומק את האזור המטופל ומעודד יצור קולגן ואלסטין. התוצאות הסופיות יראו תוך חודשיים עד שישה חודשים, הן יתעצמו ככל שיחלוף הזמן ויחזיקו מעמד מספר שנים. פאלטרו סיפרה בריאיון השער שלה ל"הרפר'ס באזאר": "מיד אחרי הטיפול בטרמאז' יצאתי לארוחת ערב, הטיפול הוריד לי חמש שנים מהגיל ואני אעשה אותו שוב".

**כמה טיפולים צריך לעשות**: טיפול אחד שנמשך שעה.

**היכן ניתן לבצע בארץ**: המכשיר לא נמצא בארץ, אז בפעם הבאה שאתן בלונדון אל תשכחו להוריד חמש שנים מגילכן. ◆

# מוצרי הטיפוח שיצרו מפורסמות הוליווד

העיסוק התמידי בהתבגרות גרם לכמה מכוכבות הוליווד לייצר בעצמן מוצרי טיפוח טבעיים כדי להילחם בחומרים המזיקים והלא טבעיים שבתעשיית הקוסמטיקה, כמו גם בקמטים.

### מדונה

מדונה יצרה ליין של שישה מוצרים תחת השם MDNA. היא משמשת, כמובן, פרזנטורית שלו והוא כולל סבון לשטיפת פנים, מי פנים, סרום עם לחות, קרם פנים, מסכה לעיניים ומסכת פנים וכן מכשיר לשימוש יומי משולב - מגנט המשמש להחדרת הלחות ולהסרת המסכה ללא מגע יד. Mdnaskin.com.


מקפידה על עיצוב כמובן. **מדונה**

### סינדי קרופורד

קרופורד היא הבעלים של חברת הקוסמטיקה Meaningful Beauty Infomercial. המוצרים נרקחו בשיתוף הרופא הצרפתי ד"ר ז'אן לואי סבג (שהשיק מאז קו מוצרים משלו) והם כוללים סדרות הנותנות מענה לכל סוגי העור. סדרת האנטי אייג'ינג כוללת תכשיר ניקוי, סרום, קרם לחות למיצוק, קרם לחות אנטי אוקסידנט וקרם עיניים ממצק. יש גם אמפולות וקרם טיפולי לטשטוש עיגולים שחורים מתחת לעיניים. קרופורד היא הפרזנטורית והיא מרבה להתראיין בטלוויזיה האמריקאית על המוצרים ותועלתם. מחירם: מ־39.95 דולר. ניתן לרכוש אותם באתר meaningfulbeauty.com.



מוצרים לכל סוגי העור. **סינדי קרופורד**

### ג'יזל בונדשן

בונדשן יצרה קו מוצרים בשם Sejaa Natural Skin Care המבוססים על חומרים טבעיים ומתאימים בעיקר לצעירות. קו המוצרים כולל ארבעה מוצרים בסך הכול, הם טבעיים וידידותיים לסביבה, וכוללים קרם יום, קרם לילה (שני הקרמים עולים כ־245 ש"ח) ומסכת בוץ (196 ש"ח), וקיט אחד לפנים המכיל מוצרים מוקטנים ומגבת (450 ש"ח). ניתן לרכוש באמזון.



קו טיפוח לצעירות. **ג'יזל**

### אל מקפירסון

מקפירסון (53) שנקראת "הגוף", מאמינה בשיפור שבא מבפנים החוצה, ויחד עם צוות של רופאים נטורופתים יצרה סדרת מוצרים הנקראת Wellaco. מדובר במוצרי בריאות המגיעים כאבקות לשתייה: אבקות המשלבות ויטמינים ופרוטאינים שמוהלים בכוס מים וכן סוגי תה שעוזרים לשינה שלווה. מקפירסון טוענת שזה סוד המראה שלה והכול טבעי. מחיר המוצרים 105־241 ש"ח, הם נמכרים בחנויות באוסטרליה, ניו זילנד ואנגליה ובאתר welleco.com.



סדרת מוצרי בריאות. **אל מקפירסון**

### מירנדה קר

קר היא דוגמנית מצליחה אבל גם נטורופתית. היא יצרה קו מוצרי טיפוח טבעיים תחת השם KORA Organics. המוצרים מכילים שמנים, ויטמינים ותמציות סופר פוד. יש סדרה לעור יבש, סדרה לעור מעורב ושמן וסדרה לעור רגיש. מחיר סדרה בת שלושה מוצרים הוא 435 ש"ח. המוצרים נמכרים ברשת Sephora וברשת NET-A-PORTER באנגליה ובהונג קונג. koraorganics.com



קו מוצרי טיפוח טבעיים. **מירנדה קר**

### אימאן

אימאן, אחת הדוגמניות הבולטות בשנות ה־70 וה־80, יצרה קו נרחב בשם IMAN Cosmetics. הליין כולל מוצרי איפור לנשים שחורות ולבנות, וגם קו מוצרי טיפוח כמו קרם פנים לכל היום (53 ש"ח), קצף פנים וג'ל ניקוי (53 ש"ח), חלב פנים (35 ש"ח) ועוד. Imancosmetics.com



איפור ללבנות ובעיקר לשחורות. **אימאן**

צילומים: GettyImages, יח"צ



הראשון שלאחר הטיפול.
**היכן ניתן לבצע בארץ**: אצל ד"ר רונן גלזינגר, ד"ר לריסה ברק, ד"ר מיכאל איזקסון ועוד.
**המחיר**: 5,000 ש"ח.

## CO2RE טיפול לייזר לחידוש פני העור



**מי עשתה?** מדונה.
**על הטיפול**: טיפול במכשיר לייזר פרקציונלי (Fractional) מהפכני לחידוש פני העור שפיתחה החברה המובילה בעולם בתחום האסתטי, סינרון קנדלה (חברה ישראלית שנמכרה השנה לחברת אייפקס האמריקאית בסכום של 400 מיליון דולר). על פי המגזין הספרדי "אלמונדרו", שפרסם את הסיפור תחת הכותרת "סוד היופי של מדונה" ו"הרמת העפעפיים של מדונה" ועל פי הדיווח הנרחב בבלוג British Beauty Blogger, זהו סוד המראה הצעיר שלה. המכשיר החדש יחסית מציע חלופה לטיפולי הלייזר $CO_2$ המוכרים, הוא החליף את הפילינג הכימי המסורתי כי הוא לא פוגע בכל שטח העור אלא יוצר פגיעה נקודתית באמצעות מטריצה של נקודות כך שהעור שביניהן לא נפגע. המכשיר מאפשר טיפול טיפול שטחי או עמוק. התוצאות: החלקת קמטים, קמטוטים וכתמי פיגמנטציה, העלמת צלקות (כולל צלקות אקנה) ומיצוק העור.
**היכן ניתן לבצע בארץ?** ד"ר יורם וולף, ד"ר רון טליסמן, ד"ר שרית כהן, ועוד.
**במה טיפולים צריך לעשות?** טיפול אחד מספיק לשנים רבות.
**המחיר**: 12,000־15,000 ש"ח.

## Led Light Therapy

**מי עשתה:** ג'ניפר אניסטון.
**על הטיפול:** אניסטון אינה מפרטת את שם המכשיר ואופן השימוש בו, אבל מודה שעשתה טיפולים. בריאיון שפורסם במגזין ELLE אמרה אניסטון: "אני אומרת לא לניתוח ולא להזרקות. יש הרבה לחץ בהוליווד להיות חסרת גיל. ראיתי נשים שמתעקשות להיות נטולות גיל ומה זה עושה להן ולמדתי מהשגיאות שלהן. המכשירים שבהם אני משתמשת נועדו לחיזוק שרירי הפנים. חוץ מזה - גנים טובים, שתייה של הרבה מים ומוצרי קוסמטיקה מעולים".
**היכן ניתן לבצע?** דרמלוג'יקה במכשיר פרו סקין, קוסמטיקאיות ורופאי עור.

**במה טיפולים לעשות:** אפשר לעשות כטיפול תחזוקה או לשלב בשגרת הטיפוח.
**המחיר**: 300־400 ש"ח לטיפול.

## הצרת נרתיק עם ThermiVa



**מי עשתה:** קים קרדשיאן.
**הטיפול:** הטיפול להצרת נרתיק במכשיר הטרמיווה (של אמי טכנולוגיות) הוא טיפול חדשני הנעשה בעזרת גלי רדיו, בניגוד לכל הטיפולים המוכרים הנעשים באמצעות קרני לייזר. הוא מתאים גם לנשים אחרי לידה הסובלות מבריחת שתן וחוששות לעבור ניתוח באיזור. מחממים בעדינות את הרקמות לטמפרטורה של 45 מעלות, החימום גורם לייצור מוגבר של קולגן, מגביר את זרימת הדם ומחזק את שרירי רצפת האגן. הוא מתאים לנשים אחרי לידה שסובלות מהתרחבות של הנרתיק, משפתי נרתיק גדולות ורפויות, וגם לנשים המתקשות להגיע לאורגזמה ולא מרוצות מעוצמת הגירוי הנרתיקי שלהן. מי שחשפה את הטיפול של קים וקורטני היא האחות קלואי בתוכניתה "קוקטיילים עם קלואי". גם הדרמטולוג המשפחתי שלהן, ד"ר הרולד לנסר, חשף אותו במגזין ELLE. המירור הבריטי פרסם אייטם בו נכתב שבמהלך צילומי (Keeping KUWTK Up with the Kardashians) אמרה קים קרדשיאן: "הראיתי עכשיו ללרסה פיפן (מצוות התוכנית, דב"א) את הווגינה שלי והיא חושבת שזה נראה מושלם אחרי לידה". לפחות במקרה הזה נחסכו מאיתנו הצילומים.

**קים קרדשיאן:** "הראיתי עכשיו ללרסה פיפן (מצוות התוכנית, דב"א) את הווגינה שלי והיא חושבת שזה נראה מושלם אחרי לידה"

**היכן ניתן לבצע בארץ?** אצל ד"ר לריסה ברק וד"ר איימי קסלמן, ועוד.
**במה טיפולים מומלץ לעשות?** בדרך כלל שלושה טיפולים.
**המחיר:** טיפול בודד עולה 3,000־4,000 ש"ח

## Skin Rejuvenation - EndyMed PRO של חברת אנדימד (הישראלית)

**מי עשה?** דייויד בקהאם.
**על הטיפול:** המכשיר מיועד לחידוש העור, יש לו מספר ידיות וסוגי טיפולים שונים



שנעשים על פי הצורך, הכול בטכנולוגיית גלי רדיו RF. הטיפולים מתמקדים בטיפול במרקם העור, מיצוק, מתיחה והחלקת קמטים וקמטוטים. על פי המגזין Heat, דייויד בקהאם, המכור למראה שלו, הפך את הטיפול במכשיר לחלק משגרת חייו.
**היכן ניתן לבצע בארץ?** לרופאי עור ומנתחים פלסטיים ברחבי הארץ יש מכשיר דומה. ד"ר להבית אקרמן מבצעת טיפולים כאלה ואחרים.
**במה טיפולים מומלץ לעשות:** סדרה של ארבעה ותחזוקה פעם בחצי שנה.
**המחיר:** 1,000־1,300 ש"ח לטיפול.

## Ultherapy להרמת העור

**מי עשתה?** קים קרדשיאן.
**על הטיפול:** זהו המכשיר היחיד בעולם המבוסס על אולטרסאונד ממוקד, טכנולוגיה שאינה פולשנית, בלי חתך או פגיעה ברקמות ובשטח העור. הטכנולוגיה הנקראת אולתראפי (ומגיעה לארץ על ידי חברת אלפאמדיקס) חודרת לעומק אופטימלי, יוצרת אפקט של כיווץ והרמת העור, מחזקת את הקולגן המוחלש ומעודדת את ייצורו. יתרון נוסף הוא שהמטפל רואה לאורך כל הטיפול את הרקמות המטופלות ומבטיח שאנרגיית גלי האולטרסאונד תועבר בצורה בטוחה ויעילה לאזורים הדורשים טיפול. כך גם בניתוחי הרמת פנים ובמקרים רבים אחרים.
**במה טיפולים צריך לעשות?** הטיפול הוא חד־פעמי ומעניק אפקט של מתיחה לפנים, לצוואר ולאזור המחשוף. התוצאות נראות לעין בהדרגה: 30 אחוז באופן מיידי והשאר כעבור ארבעה חודשים. הן נשמרות כשנה וחצי עד ארבע שנים, תלוי בגנטיקה ובקצב ההזדקנות האינדיווידואלי של המטופל.
**היכן ניתן לבצע בארץ?** ד"ר מימי ארנרייך, ד"ר אייל קרמר, ד"ר רונן גלזינגר, מרפאת "מדיקל פרו" ועוד.
**המחיר:** 12,000־15,000 ש"ח.

## Accent Prime של חברת אלמה



**מי עשתה?** לפי הדיווחים אנג'לינה ג'ולי אם כי אין לכך אישור.
**על הטיפול:** זהו מכשיר המשלב גלי אולטרסאונד וגלי רדיו ומתאים לפנים ולזרועות. גלי הרדיו הם יוניפולריים (רוב הטיפולים הם בי פולריים, כלומר הגלים מועברים

# כך עושות כולן

טרנד המראה הטבעי שתפס תאוצה בעשור האחרון לא פסח על כוכבות הוליווד. איך הן עושות את זה? בעזרת חומרים פוטנטיים, בשיטות לא קונבנציונליות, ובעזרת מכונות חדישות וטכנולוגיה מתקדמת שגורמות להן להיראות רעננות וטבעיות. הכירי את השיטות הכי חדישות להיות יפות

**דליה בן ארי**


יפה באופן טבעי? ג'יזל

רצון להיראות צעירות משפיע כבר כמה עשורים על כוכבות הוליווד ודרכן גם עלינו. הכוכבות הן חוד החנית מהבחינה הזאת: הן הראשונות לנסות את הטיפולים החדשניים ביותר, כאשר אלה עדיין יקרים מאוד ולא זמינים עבור שאר האוכלוסייה. אחרי כמה שנים הטיפולים הופכים זולים יותר ונגישים גם לנו, פשוטות העם. בתחילת שנות ה־90, כשהסיליקון ומתיחות הפנים היו אופנה, נוצרו כמה פרצופים מתוחים מדי וחסרי הבעה, אבל בשנים האחרונות המראה הנחשק הוא המראה הטבעי וכל רופא עור יגיד שאסור להגזים עם הבוטוקס. היום הכוכבות לא ממהרות להזריק או לעבור תחת הסכין ומבכרות טיפולים חדישים, בין אם אלה שיטות חדשות שמציעה הקוסמטיקאית הקבועה או מכשירים שמציעים טיפולים לטווח ארוך. חלק מהכוכבות לא מנסות להסתיר את השיפוץ, בין אם בגלל תרבות השיתוף ובין אם בגלל שהן מרגישות שאין להן מה להסתיר והן רוצות להפיץ את הבשורה.

## טיפול הצערה לפנים –"טיפול הערפד" (PRP) Platelet-rich plasma


אינסטגרם @barrefaeli

**מי עשתה?** ג'יזל, קים קרדשיאן וכמובן בר רפאלי אחת כחול לבן. שתי האחרונות אפילו העלו צילום מהטיפול.
**על הטיפול**: טיפול בהזרקה שבמהלכו שואבים מעט דם מהגוף (2־4 מבחנות) ומעבירים אותו בצנטריפוגה כדי להפריד את הפלזמה. הפלזמה עשירה במים, תאי דם וחלבונים. הטיפול מעודד יצירת תאים חדשים ומחזק את הרקמות.
**כמה טיפולים כדאי לעשות?** כדי להגיע לתוצאות יש לבצע עד חמישה טיפולים בהפרשים של שבועיים־שלושה.
**היכן ניתן לבצע בארץ?** בין השאר אצל ד"ר פולה – המרכז לרפואה טבעית, ד"ר משה שמש, ד"ר רוני מוסקונה ועוד.
**המחיר**: 2,400־3,000 ש"ח.

## הקפאת שומן – Cooltech



**מי עשתה?** מריה קארי.
**על הטיפול**: טיפול חדשני בדרך לא פולשנית ולא ניתוחית שמטרתו היא להקפיא תאי שומן הנוטים להתפרק עם חשיפתם לקור (קארי התנסתה במכשיר הראשון מסוגו, לאחרונה נוספו מכשירים חדשים). בדרך כלל מטפלים באזורים שיש בהם מצבורי שומן תת־עוריים כמו בטן, ירכיים, מותניים, גב עליון, גב תחתון וזרועות. במהלך הטיפול מתבצע קירור הדרגתי מבוקר של האזור הנבחר, שינוי הטמפרטורה מביא לפירוק התאים, ותוך שישה שבועות מתפרקת שכבת השומן התת־עורית ומופרשת החוצה בתהליך טבעי של מערכת הלימפה.
**כמה טיפולים כדאי לעשות?** מומלץ טיפול אחד או שניים, תלוי במצב המטופלת, יתכנו רגישות או חוסר נוחות במהלך השבוע







# קרם עיניים אנטי אייג׳ינג

## המטפל המושלם לסביבת העין

**קרם עיניים ממצק, מרגיע ומעשיר בלחות להפחתת קמטוטים, כהויות ונפיחויות סביב העיניים.**

הקרם נספג במהירות מעניק הגנה ומשפר את גמישות העור מסביב לעיניים. אינו מכיל פארבנים ומשמש גם כבסיס לאיפור.

הקרם מכיל:

**חומצה הילארונית | תמצית זרעי קינואה | חמאת שיאה | אלנטוין ומינרלים מים המלח | ויטמין e | דימיתיקון**

**למחיר השקה מיוחד - 1-700-70-74-78**

| www.tapuach.co.il

# מתאים לגילה



**גילה אלמגור** יודעת שבטיפוח לא משחקים, לא מזריקה בוטוקס כי זה מפריע לעבודה ושומרת אמונים לאותה קוסמטיקאית כבר 30 שנה

מאת **דליה בן ארי** צילום **רן גולני**

בת 79, שחקנית, סופרת, מקימת "קרן המשאלות של גילה אלמגור".

**שגרת הטיפוח שלי** "בקרוב ימלאו לי 80, אני כבר לא אשחק מאהבת בת 30 אבל אני מאמינה בשמירה ובטיפוח. שגרת הטיפוח שלי לא השתנתה 30 שנה, עד אז הסתפקתי בטיפולים ביתיים, למשל עם קווקר, לימון ודבש. יום אחד הלכתי בדיזנגוף סנטר ונתקלתי באישה יפה ומטופחת. היא שאלה אותי איך אני מטפלת בעור שלי ועניתי שאף אחד לא נוגע בו. הייתי עייפה והיא אמרה לי שיש לה מכון עם מיטה נוחה. נכנסתי, היא עשתה לי עיסוי פנים ומאז אני שם, אצל יפה בירנפלד, קוסמטיקאית בחסד עם ידי קסם ואני משתמשת במוצרי סוטיס פריז שהיא מביאה לארץ. אני אצלה אחת לחודש באדיקות, ובבית מקפידה על שגרה יומית שכוללת ניקוי עם חלב פנים ומי פנים עדינים, קרם לחות הידרה 3 על בסיס חומצה היאלורונית ובבוקר אני מורחת מתחת לעיניים ג'ל רול און שמגהץ את הקמטים, כולם של סוטיס. לכפות הידיים אני עושה פילינג חמאת שיאה של ל'אוקסיטן ואחריו מורחת קרם ידיים עם חמאת שיאה שלהם".

**אנטי אייג'ינג** "ניסיתי בוטוקס אבל לא אהבתי את המראה בלי המימיקה הטבעית, וכשחקנית אני צריכה הבעות אמיתיות אז הפסקתי".

**מני פדי** "מניקור כל עשרה ימים כי הציפורניים צומחות אצלי מהר והלוואי והשיער היה ככה. ג'ל או בנייה לא עשיתי מעולם. פדיקור - כל שישה שבועות. בחורף אני מסירה את הלק האדום ברגליים ונותנת לציפורניים לנוח".

**האיפור שלי** "בגילי פחות זה יותר. אני משתמשת במסקרה שחורה של יוסי ביטון שהיא נהדרת ובעלת אחיזה נוחה מאוד, בסומק שלו שנקרא פודרה מון ובעיפרון שחור של לוריאל פריז Kajal Extatic שהוא רך מאוד ודי במשיחה אחת שלו כדי ליצור קו יפה. על השפתיים הצבע האהוב עלי הוא ורוד עתיק Syrup של MAC ו־266 של דיור".

**בושם** "בלי בושם אני מרגישה עירומה. אני אוהבת את שאנל 5 וקוקו שאנל שנשארים הרבה זמן ויש להם ניחוח נשי, ואת הבושם הקלאסי של ואן קליף Van Cleef & Arpels. יש לי גם בקבוק בושם נטול שם שחברתי האהובה לילי שרון ז"ל הביאה לי מחו"ל מחבר תעשיין שהיה רוקח לה אותו במיוחד, אני אוהבת אותו מאוד כי הוא מזכיר לי אותה".

**לגוף** "רק סבון נוזלי ולא מוצק כי עור הגוף כבר לא מה שהיה פעם ומגיע לו פינוק. אני משתמשת בסבון נוזלי של ניוואה, איב רושה וללין".

**שיער** "שנים הייתי אצל דרור חדד אבל אני לא נוהגת וזה רחוק מביתי אז היום הוא רק חבר ועברתי לספר נפלא ליד הבית, אורן וקנין, ופעם בשלושה שבועות אני עושה אצלו צבע ולפי הצורך עיצוב. על הגבות אחראית באותו זמן אשתו ימית. בבית אני חופפת אחת ליומיים עם שמפו Serie Expert של לוריאל לשיער דק".

**תזונה** "מגיל 14 אני צמחונית. לא יכולה לאכול משהו שהיו לו אבא ואימא. לאורך השנים הייתה לי אנמיה קשה אז לעיתים אני אוכלת שניצלים שלא צועקת מהם החיה או סושי. דגים - רק פילה שאין זכר שהיה שם דג. יש לי נטייה להשמנה ואני משתדלת להחביא את המשקל בבית. אם אנחנו לא יוצאים, אנחנו נמנעים מאכילת ארוחת ערב בבית. הייתה תקופה שבה נגמלתי מגלוטן אצל אברמסון וזה עשה לי טוב ומרגע שחזרתי לאכול גלוטן לא יכולתי להפסיק ואני צריכה לחזור אליו".

**טיפ**
"כשאני מוצאת זמן למנוחה קצרה בצוהריים – תמיד אוריד את כל האיפור והבגדים לטובת בגד לילה, ככה אני נחה"

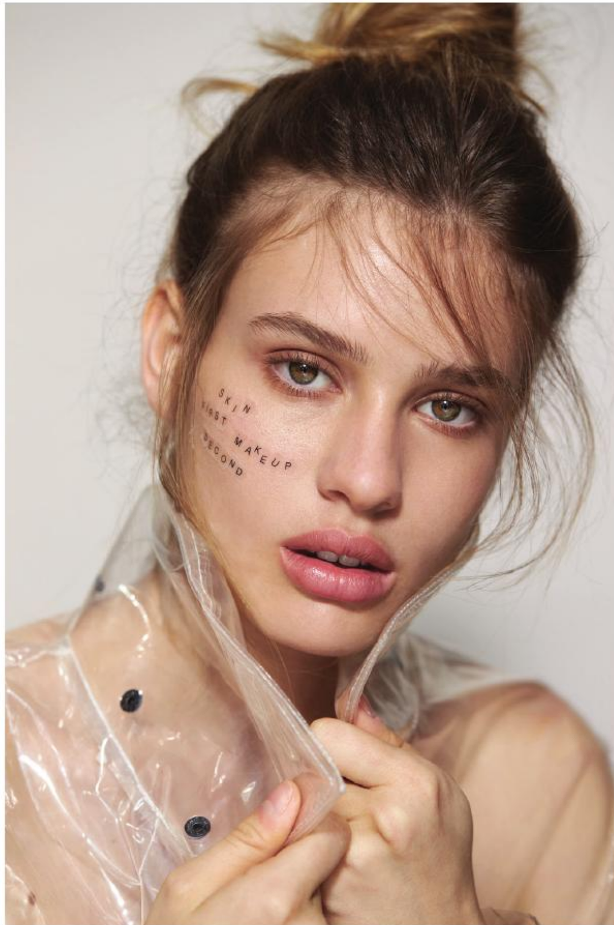



למעלה עם כיוון השעון:
עיפרון עיניים Kajal Extatic **לוריאל**
סבון נוזלי מנגו וכוסברה **איב רושה**
ליפסטיק **266 דיור**
קרם ידיים חמאת שיאה **ל'אוקסיטן**
קרם לחות הידרה 3 **סוטיס**, מסקרה שחורה **יוסי ביטון**
צילום גילה אלמגור מיכאל טופיול

SKIN FIRST MAKEUP SECOND

צילום: **חלי פרידמן**
דוגמנית: **מיה שחורי ליולי**
סטיילינג: **אייל חגבי לסולו**
איפור: **שירן שאול**
שיער: **אלקבץ לסולו**

NG




# טוב שבאת

**הדר בסון, מייסדת מרכז הקוסמטיקה לה גוף במודיעין, פרשה מתחום ההייטק לפני 20 שנה כדי לגרום לנשים ולגברים להתחיל לאהוב את עצמם. ריאיון מעורר השראה עם סיפור הצלחה**

הדר בסון, מייסדת מתחם הקוסמטיקה לה גוף במודיעין, היא אישה מדהימה ומפתיעה, ובהתאמה היא גם מביאה פתרונות שלא חשבו עליהם קודם. בכל הקשור בעיצוב וחיטוב גבות, אקנה ואנטי אייג'ינג. לפני 16 שנה הבינה בסון (40) שהיא חייבת למצוא זמן לאהוב את עצמה, אחרי שעבדה סביב השעון בתחום ההייטק תוך גידול שלוש בנותיה. היא החליטה לעזוב קריירה מצליחה בהנדסת אלקטרוניקה ומחשבים, ומתוך תשוקה לתחום האסתטיקה פתחה את מרכז לה גוף, שנועד לתת מענה לנשים בעלות קריירה וילדים. "המעבר לתחום חדש היה תהליך שהחל לפני 20 שנה", היא מספרת, "מגיל קטן אהבתי לעסוק בביוטי, אבל לא הייתי מודעת לזה. זה התחיל כתחביב והפך למקצוע ולאהבת חיי".

במרכז לה גוף אפשר למצוא מעטפת טיפולים רחבה שלה אחראים עשרה אנשי מקצוע שבסון בחרה בקפידה, כולל רופאה שמתמחה בטיפולי אסתטיקה באמצעות מכשור יוקרתי ונכון לעור הפנים. מגוון הטיפולים הניתן הוא רחב, מטיפול פנים בסיסי עד הזרקות וטיפול בפיגמנטציות. בסון פיתחה במהלך שנותיה המקצועיות, התמחות מיוחדת בפתרון בעיות אקנה וכדי להגיע לתוצאות מקסימליות היא משלבת טיפולים קוסמטיים עם חומרי Derma Hadar, שנרקחו במיוחד עבורה לטיפול במגוון בעיות עור.



"קיימים סוגי אקנה שונים, ולפי אבחון הגורם הספציפי אני מתאימה באופן אישי את מערך הטיפול, בין שמדובר באקנה קומודוני ובין שהגורם הוא דלקתי. מניסיוני הרב אני יכולה לומר שכבר אחרי שבוע של שימוש במוצרים רואים תוצאה ועור חלק. צריך לזכור שבאקנה צריך לטפל מהר, אבל אני חייבת להודות שאצלי גם מי שעבר לשלב הדלקתי מגיע לתוצאות יפות".

תחום נוסף שבו פיתחה בסון התמחות יוצאת דופן הוא חיטוב ועיצוב גבות בשיטת שעווה קרם. "בתור נערה עשו לי גבות בחוט וזה היה לי קשה מאוד. במהלך הזמן הבנתי גם שלנשים אין זמן לעשות גבות וחיפשתי בשבילן שיטה מהירה. מכאן הגעתי לשימוש בשעוות קרם. זוהי שעווה יעילה מאוד, התוצאה מהירה ובמינימום כאב, והיא מאפשרת חיטוב של הגבות בהתאם למבנה הפנים. מדובר בשעווה מיוחדת שאינה מיועדת לשימוש ביתי ומותאמת במיוחד לעור הפנים". מוצרי הבית של לה גוף אינם מוצרי מדף ונמכרים תוך התאמה אישית בלבד. אפשר למצוא בהם סדרה לטיפול באקנה, סדרת אנטי אייג'ינג וסדרה המיועדת לכתמי עור.

"הרעיון הוא לא למרוח סתם קרמים", מסבירה בסון, "אלא להגיע ליעילות ותוצאות. בכל המוצרים אפשר להשתמש במסגרת טיפולית, אבל הם עומדים גם בפני עצמם לשימוש ביתי. חשוב לי להדגיש שהסיפוק שלי בעבודה נובע מהתוצאות היפות וממה שהן עושות לנשים, גברים ולנערים ונערות. אני רואה נשים שעוברות תהליך עם עצמן מכיוון שלתהליך האסתטי יש גם תוצאות פנימיות. מובן שזה משליך פנימה".

הטיפולים במתחם היופי כוללים פדיקור, מניקור, לייזר, טיפולים רפואיים אסתטיים (על ידי רופאה), עיצוב גבות, טיפולי אקנה, טיפולי אנטי אייג'ינג וטיפולי הבהרה. הטיפולים מתאימים לנשים ולגברים. המרכז נמצא מול תחנת הרכבת של מודיעין, לנוחות הלקוחות הרבים שמגיעים מכל הארץ.

**לה גוף, יגאל ידין 47 מודיעין, 077-4242485**

הזה תפור עלייך. חברת "סולו איטליה" מארגנת טיולי בוטיק לנשים בבירות האופנה העולמיות, מילאנו ופריז, בהדרכה אישית: היכרות עם מוקדי האופנה ומתחמי עיצוב פורצי דרך, ביקורים בבתי עיצוב מובילים ובמתפרות עילית, סיור בחנויות הדגל של המותגים הגדולים, בחנויות וינטג' ובבוטיקים

**ביקורים בבתי עיצוב מובילים ומתפרות עילית, בחנויות וינטג' ובוטיקים שרק יודעי דבר מכירים וכל זה בליווי סטייליסטית צמודה**

מקומיים שרק יודעי דבר מכירים, חשיפה לקולקציות ולסיילים השווים. רק זהירות מהאובר־ווייט.
**גודל הקבוצה:** עד 10 נשים.
**משך הטיול:** 4 ימים.
**עלות:** 1,795 אירו כולל טיסות, מלון ארבעה כוכבים על בסיס ארוחת בוקר, ארוחות והדרכה צמודה.
**פרטים נוספים:** soloitalia.co.il

### טיול בנות מצווה להודו

טיול בנות מצווה עם אימא ו/או סבתא לחבל רג'סטאן, דלהי ואגרה שבהודו. בין הארמונות, המקדשים, האגמים הקדושים והשווקים תוכלו להתנסות בטקס פוג'ה מסורתי לגדות האגם, סדנת תיפוף, שיעור יוגה, רכיבה על פילים, ריקודי בוליווד ועוד.
**גודל הקבוצה:** 10־20 משתתפות.
**משך הטיול:** עשרה ימים.
**עלות:** 2,785 דולר כולל טיסות, מלונות חמישה כוכבים על בסיס חצי פנסיון, הדרכה צמודה וכל הפעילויות.
**פרטים נוספים:** nashit.org

### סדנאות גילוי עצמי בברתים

התרפיסטית אביטל ציון מארחת סדנאות להרחבת התודעה בחלקת האלוהים שלה, הכוללת וילה פרטית, בקתות ואוהלי טיפי בחצר מפנקת ועתירת ערסלים על חוף ים פרטי בכרתים. המסע הקבוצתי הוא בעצם מסע פנימי המבוסס על סדנאות למידה תודעתית, מעגלי כתיבה, הגות מול הים וטיולים בטבע. חלק מהמסע כרוך גם בשופינג ובילויים בטברנות, לתשומת לבכן.
**גודל הקבוצה:** 10־15 נשים.
**משך הטיול:** 5 ימים.
**עלות:** 6,100 ש"ח כולל טיסות, לינה, סדנאות, טיולים וארוחות.
**פרטים נוספים:** avitalzion.com

### טיול ג'יפים אל עמקי ההימליה וחבל שנגרילה

מסע ג'יפים בין נופי הרים מושלגים, אגמים ונהרות, כפרים ומנזרים טיבטיים למורדות ההימלאיה. הטיול כולל אינטראקציה עם האוכלוסייה המקומית, שבטים קדומים וממלכת נשים סודית, בשילוב פעילויות כמו מופע למרגלות הר הדרקון.
**גודל הקבוצה:** עד 24 נשים.
**משך הטיול:** 10 ימים.
**כמה:** 4,450 דולר כולל טיסות, לינה, ארוחות, רופא מלווה ופעילויות.
**פרטים נוספים:** magmaoffroad.co.il

### מסע נשי משותף של נשים ירדניות וישראליות לירדן

טיול ג'יפים אל ואדי ראם, שמורת דאנא היפה, פטרה הקטנה ושאר פנינים ירדניות נסתרות, היכרות מקרוב עם נשות המקום ומלאכות מקומיות בכפרים, מעגלי שיח נשי, מדיטציה ויוגה מול הנוף, סדנת בישול וחפלה בדואית, הכנת צעיפים ועוד.
**גודל הקבוצה:** 25־40 נשים.
**משך הטיול:** 4 ימים.
**כמה:** 2,790 ש"ח כולל מלונות 4 כוכבים, פנסיון מלא, אשרות, תחבורה, אבטחה, הדרכות, סיורים, סדנאות ושאר הפעילויות.
**פרטים נוספים:** masanashi.com

### שיברון חושים באירלנד

מסע לאורך הדרך האטלנטית במערב אירלנד, אל מול נוף של צוקים מפעימים והמון ירוק. בטיול גם תזכו לבקר בבית מלאכה משפחתי המייצר תמרוקים אורגניים ובמפעל בוטיק להכנת שוקולד ופרלינים, להצטרף לסדנת ריקודים איריים, לדלג בין פאבים ולטעום ממיטב הבירות המקומיות.
**גודל הקבוצה:** עד 16 נשים.
**משך הטיול:** 9 ימים.
**כמה:** 2,420 אירו כולל לינה, ארוחות ופעילויות.
**פרטים נוספים:** asimontours.co.il

## קחי תרמיל, קחי מקל

טיולי נשים מומלצים ברחבי הארץ

### מסע במדבר למען נשים מסורבות גט ועגונות

עמותת יד לאשה מארגנת צעדה המונית בת יומיים בערבה ב־7־8 במרץ שמטרתה לגייס כסף לארגון הסיוע למסורבות גט ועגונות. אז הכינו את עצמכן למסע של 24 ק"מ במדבר, עם הפסקות לטובת מעגלי שיח, מסיבת ריקודים, מופע של דפנה ארמוני ולינת שטח משותפת על מזרנים.
**גודל הקבוצה:** 300 נשים.
**כמה:** 820 ש"ח כולל הסעות, לינה, ארוחות, פעילויות וערכת פינוקים.
**פרטים נוספים:** marathonisrael.co.il/eshet-hamidbar

### סיפורים אמיתיים מאבו גוש והרי יהודה

מפגשים מרגשים עם נשים מדתות שונות שניצחו כנגד כל הסיכויים - נעמתי מאבו גוש, מוסלמית שגדלה בבית יתומים נוצרי, ברברה - נוצריה שגדלה כנסיכה אוסטרית וחיה כיום במערה בהרי יהודה, ורחל, בת למשפחה קשת יום שבגיל 9 פרנסה את משפחתה, בגיל 16 הייתה לאם חסרת בית, וכיום חיה בארמון עתיק מפואר. הסיורים נמשכים כשבע שעות ומועברים על ידי פנינה עין מור, מחברת הספר "עין כרם לטייל ולבשל".
**גודל הקבוצה:** עד 35 נשים.
**כמה:** החל מ־190 ש"ח.
**פרטים נוספים:** ekl.co.il

### בעקבות "מלכת היופי של ירושלים"

העיתונאית והסופרת שרית ישי לוי מובילה סיור בעקבות הדמויות והמקומות מתוך רב המכר שלה "מלכת היופי של ירושלים". במסלול: שוק מחנה יהודה, שכונת נחלאות ועוד. ניתן לשלב בסיור אטרקציות כגון פלמנקו, סדנת ציור או ארוחה ביתית עם מנות בהשראת הספר.
**כמה:** 110 ש"ח לסיור פתוח, 3,300 ש"ח לסיור סגור של עד 30 משתתפות.
**לפרטים והרשמה:** 050־7333919 arielaaf@o13.net.il




צילומים: יח"צ

# לומדת לעוף

מסע בין סמטאות נאפולי בעקבות "החברה הגאונה", טיולי ג'וגינג ושופינג ברומא, ואי פרטי לנשים בלבד מול חופי פינלנד שיגרום לך ולחברותייך להרגיש כמו חבורת האמזונות של וונדר וומן. ליקטנו עבורך את טיולי הנשים הכי שווים בעולם, כל מה שנשאר זה לעשות בוקינג ולארוז (לבד!)

**רויטל חורש**

רשימת ההמלצות המלאה ב־atmag.co.il

מתי בפעם האחרונה הרגשת חופשיה באמת? כמה פעמים יצא לך לנפוש בלי שום גבר שעומד לך על הראש בזמן השופינג או לטיול נטול ילדים חמודים אך תובעניים? יותר ויותר נשים כיום בוחרות לפרגן לעצמן פסק זמן מהחיים ומגברים ולצאת לטיול של נשים בלבד. כך, גם מי שצירוף המילים "טיול מאורגן" לא ממש עושה לה את זה, תגלה שמדובר בחוויה יוצאת דופן. גם אם הבסטי שלך לא פנויה להצטרף, אל דאגה: רבות נוסעות סולו ושבות עם חברות חדשות לחיים.

## אי לנשים בלבד בפינלנד

מתברר שאי האמזונות הבדיוני של וונדר וומן קיים במציאות: אתר נופש חדש הוקם על אי פרטי מול חופי פינלנד ומבטיח לספק חופשה נטולת טסטוסטרון לחלוטין. הכניסה לגברים אסורה ואפילו כל העובדים על האי, כולל נהגת האוטובוס, הן נשים. כדי להפוך לכמה ימים חלק מקהילת הנשים האקסקלוסיבית הזאת לא די לגהץ כרטיס אשראי, צריך גם להגיש בקשה מנומקת לבעלת האי. אורחות הריזורט ייהנו ממגוון טיפולי ספא ופינוק בסאונות פיניות ומשלל פעילויות כמו יוגה, מדיטציה ואימוני כושר לצד סדנאות בישול, טיולים רגליים, שיט קיאקים ואפילו שחיה בעירום. בגזרה הקולינרית: סלמון מעושן במדורה שעל החוף, יוגורט תוצרת בית וארוחות גורמה בריאות מסביב לשעון.

**הכניסה לגברים אסורה ואפילו כל העובדים על האי, כולל נהגת האוטובוס, הן נשים**


טקס פוג'ה בהודו. צילום: עדי אור

**גודל הקבוצה:** שמונה נשים.
**עלות:** 4,000 אירו לשבוע, 2,000 אירו לשלושה לילות. כולל הגעה במעבורת, ארוחות, לינה, טיפולי ספא וכל הפעילויות.
**פרטים נוספים:** supersheisland.com

## מסע לנאפולי בעקבות הספר "החברה הגאונה"

טיול ייחודי בסמטאות נאפולי בעקבות "החברה הגאונה" מאת אלנה פרנטה, סדרת הספרים שכבשה את העולם. המסע משלב הרצאות, סדנאות וחוויות קולינריות בחברותא נשית משובחת.
**גודל הקבוצה:** עד 12 נשים.
**משך הטיול:** ארבעה ימים.
**עלות:** 1,200־1,400 אירו, כולל טיסות, לינה בבית נפוליטני משותף, ארוחות, הרצאות, סיורים וסדנאות.
**פרטים נוספים:** facebook.com/TakingYourHeartPlaces

## ג'וגינג ושופינג ברומא

יש כאלה שבשבילן "חופשה" ו"ריצה" הם לא דבר והיפוכו. בדיוק עבורן רקחה מדריכת הריצה ומפיקת האירועים לילך דומינגז את החופשה הזו ברומא. בתוכנית: אימוני ריצה וכושר ברחבי העיר, סדנת אקרו־יוגה בטבע, סיור קולינרי וסיבוב שופינג. מיועד לחובבות כושר וריצה המסוגלות לרוץ 5 ק"מ לפחות.
**גודל הקבוצה:** 10־20 נשים.
**משך הטיול:** ארבעה ימים.
**עלות:** 1,199 אירו כולל טיסות, אירוח על בסיס לינה וארוחת בוקר, מדריכת ריצה צמודה וכל הפעילויות.
**פרטים נוספים:** runtheview.co.il

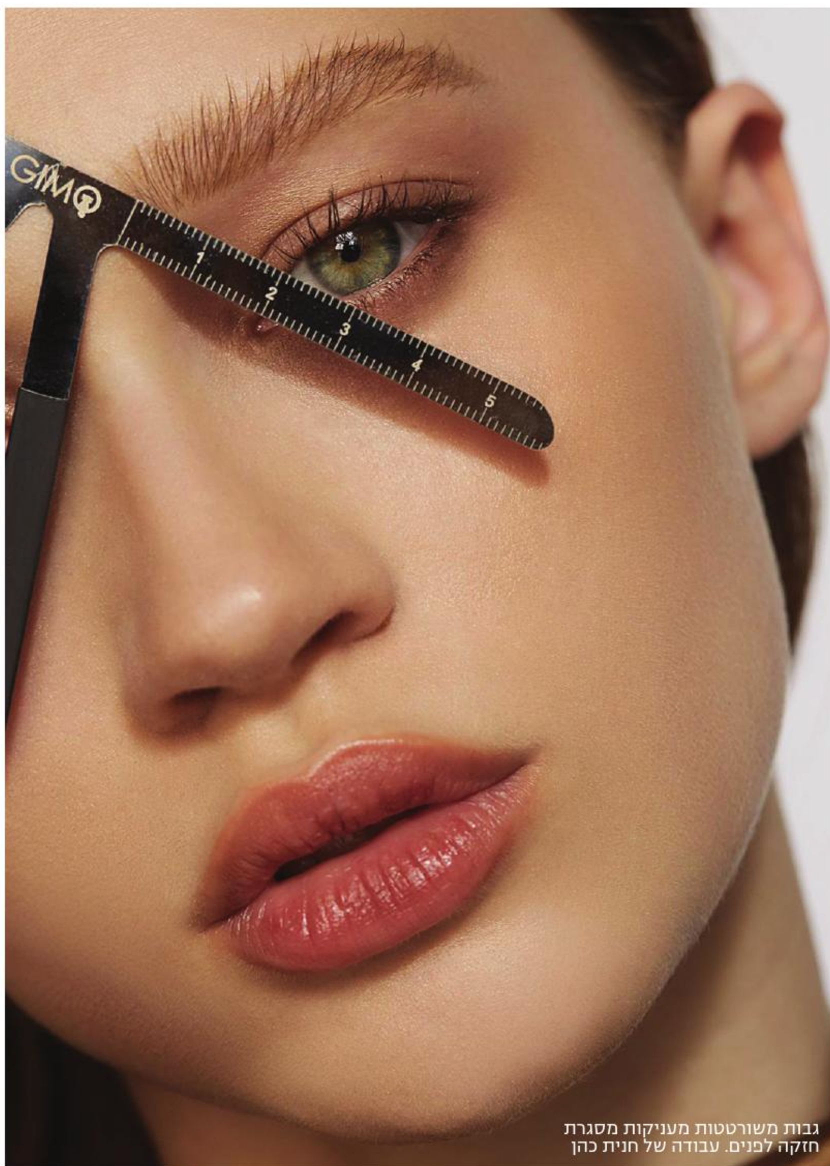

**TUMI בסמסונייט** מזוודת טרולי 2,150 ש"ח
**דייסון** פן חבם נייד 1,990 ש"ח

## סיורי אופנה במילאנו ובפריז

אם מסע שופינג עם סטייליסטית צמודה ובלי שום גבר שעומד לך על הראש נשמע מושלם, הטיול

צילום מסך מתוך הסרט "אחוות הג'ינס"

אחרי יותר מ־15 שנה בתחום הביוטי, כוהנת היופי חנית כהן מביאה לארץ את טכניקת המיקרובליידינג, שיטה אסתטית חדשנית המספקת פתרון לגבות דלילות ולנשירת שיער, שתי בעיות נפוצות אצל נשים וגברים. השיטה מאפשרת הטמעת שיער בגבות ובקו השיער באמצעות טכניקה מתקדמת המשאירה מאחור את שיטת האיפור הקבוע. "בניגוד לשיטת השערה הידועה, הכוללת מחט עבה שחודרת לשכבות התחתונות של העור וגורמת לפיגמנט להתפזר, אני משתמשת בטכניקת המיקרובליידינג שנעשית במכשיר ידני המאובזר במחט דקה שנוגעת אך ורק בשכבות העליונות של העור", מסבירה כהן, "שיטת מיקרובליידינג מאפשרת לעשות השלמות לשיער הגבה הקיים ולא בכל הגבה וכך, לאחר הטיפול, קשה להבדיל בין הגבה האמתית לחלק שעבר טיפול".
השיטה החדשנית מתאימה למגוון לקוחות, בהן כאלה שזקוקות להרמת גבות, אלה הסובלות מדלילות שיער בגבה וכן כדי לתת אפקט של הרמת עפעפיים. כמו כן זיהתה חנית צורך קיים בקרב נשים וגברים בתיקון קו השיער, ופתיחה טכניקה חדשנית להדמיית שיער בקרקפת. הטכנולוגיה מבוססת על שרטוט שערות ארוכות והחדרת פיגמנט בשכבה העליונה, מה שמעניק מראה טבעי בקו שיער הראש ומצמצם את מראה המפרצים, המתפתחים לעיתים אצל נשים מתבגרות וצעירות הסובלות מנשירה ודילול בשיער. השיטה קלה לביצוע, ומבטלת את הצורך בניתוח השתלת שיער. הפיגמנטים בהם עושה חנית שימוש עמידים ועדינים במיוחד והטיפול אפקטיבי למשך כשלוש שנים.
כטיפול משלים לתחום השיער מציעה כהן גם מיקרופיגמנטציה שפתיים – החדרת פיגמנט לשפתיים, תוך הדגשת הסגנון הטבעי וללא שימוש בקעקועים כמו בשיטת האיפור הקבוע. בשיטה זו נערך שרטוט מדויק של השפתיים לפני תחילת העבודה ונבחר באופן קפדני פיגמנט התואם לגוון העור של הלקוחה. הפיגמנט מוחדר לשכבות העליוניות של העור על ידי מחט דקיקה ומכונה חשמלית, וכך מתקבל תיחום עדין וטבעי שנותן תחושה של שפתיים מלאות יותר.
כל טיפול במכון הקוסמטיקה של כהן מתחיל בשיחה אישית שאותה היא עורכת עם כל לקוחה כדי להתאים לכל אחת באופן אישי את הטיפול הייעודי לסוג העור, לצפיפות השערה, לעובי השערה למבנה הפנים ומעל הכול – לאופי שלה.
תוצאות טיפול המיקרובליידינג מחזיקות כשנה וחצי. במשך הזמן הזה זקיק השערה והעור לא נפגעים ולאחר מכן ניתן להתאים שוב בקלות את צורת הגבות לאופנה המתחלפת. כהן מתמחה גם במחיקות ותיקונים של איפור קבוע ונזקיו – הפיגמנט המוחדר לעומק העור באיפור קבוע עלול להתפזר ולעיתים קרובות הצבע משתנה ומקבל גוני ירוק, אדום, כחול ואפור.
כהן אחראית לטיפול גם לאחר שהוא מסתיים במכון והיא עומדת להשיק בקרוב גם ליין מוצרי קוסמטיקה משלימים. סדרת המוצרים תכלול בין היתר, משחות המבוססות על חומרים טבעיים שיביאו לתוצאות טיפול טובות ומהירות יותר.
את הטכניקה היא הביאה לארץ מארה"ב ובאקדמיה שלה היא מעבירה הכשרות בתחום, כולל קורסים מקצועיים המלמדים את השיטה, תוך דגש על למידה אישית לכל תלמידה . כל קורס כולל הדרכה מעשית צמודה של כהן, חוברת הדרכה מפורטת וכן ערכת פרימיום יוקרתית. בנוסף, הסטודנטיות של האקדמיה נהנות ממחירים אטרקטיביים על כל הציוד הנדרש לטיפולים השונים גם לאחר סיום הקורס ומליווי אישי של כהן לאורך כל הדרך.



גבות משורטטות מעניקות מסגרת חזקה לפנים. עבודה של חנית כהן



# גבות או לא להיות

מאסטרית הביוטי חנית כהן, מומחית בטכניקת המיקרובליידינג לשיפור מראה הגבות, מזהירה מפני סכנות האיפור הקבוע ומציעה דרכים לתיקון למי שכבר ניסתה הכול. תחום הגבות מעולם לא נראה זוהר כל כך

צילום: **חלי פרידמן**
סטיילינג: **אייל חג'בי לסולו**
איפור: **שירן פארן**
שיער: **קוסטה ווינו לסולו**
דוגמניות: **אנה לבינה ומרטינה קודולובה ל־Mc2, לנה קרלינסקי לאלינור שחר**

# בני 50 ומעלה?

# מתי לאחרונה בדקתם מה שלום הקקי שלכם?






**אם אתם בני או בנות 50 ומעלה ורוצים שהקקי שלכם יחייך,
כדאי שתבצעו בדיקת דם סמוי בצואה פעם בשנה כדי למנוע את התפתחות
סרטן המעי הגס או לגלות אותו בזמן.
אם התוצאה חיובית או שאתם בקבוצת סיכון, בצעו קולונוסקופיה ע"פ הנחיות הרופא.
בכל גיל, אם אתם סובלים מתסמינים כלשהם שאינם חולפים במערכת העיכול - חשוב
לפנות לרופא.**

לביצוע בדיקת דם סמוי בצואה ללא תשלום פנו לקופת החולים שלכם.

---

למענה על שאלות, קבלת מידע וחומר הסברה ללא תשלום:
"טלמידע"® של האגודה למלחמה בסרטן **1-800-599-995**
או באתר cancer.org.il האגודה למלחמה בסרטן - לחיים בריאים

# עיניים עצומות לרווחה

לישון זה דבר בסיסי ומובן מאליו, ובכל זאת לא תמיד אנחנו מצליחות לעשות זאת כמו שצריך. אז איך אפשר לדאוג לרווחת השינה שלנו? כל הפתרונות הכי חדשניים ומוצלחים בשוק, מסוכריות גומי מבוססות קנאביס ועד מכונת רעש לבן

**פלורה צפובסקי**

אי שם ב־2017 פרסם ה"ניו יורק טיימס" מאמר שכותרתו "שינה היא סמל הסטטוס החדש", וניבא את העתיד. קצת לפני זה, במרץ 2016, יצא לאור רב המכר "מהפכת השינה", ספרה המהפכני של אריאנה הפינגטון מייסדת ה"הפינגטון פוסט", שבו היא קראה לכולנו לישון טוב יותר. כעת גם מגזין "ווג" נותן את הגושפנקה הרשמית ומכריז על שינה איכותית כטרנד וולנס.

שינה מאזנת את הגוף ותורמת לחידוש כל המערכות, מעור הפנים ועד למערכות העיכול והעצבים. שינה טובה נקשרת למערכת חיסונית ולפעילות הורמונלית תקינות, ואפילו להכנסה גבוהה יותר וליכולת להתאמן נכון יותר. מעבר לים לא ישנים בעמידה, ולראיה, ברשת מכוני הכושר האמריקאית Equinox החלו השנה להציע שירותי "קואוצ'ינג שינה". אז כיצד להתמצא בים המידע ולשפר את השינה בלי לבזבז חצי משכורת? פתרון לכל אחד מחמשת החושים.

## שמיעה

מכונות רעש לבן שתראו ביותר ויותר מלונות בוטיק בימים אלה, הופכות למיינסטרים. מסתבר שלא רק תינוקות רכים ישנים טוב יותר עם קולות רקע, אלא גם מבוגרים ירוויחו מרעש מערסל שמנטרל את הסביבה ומסייע להירדמות. ישנן גם שלל אפליקציות שיעשו את העבודה. עצבנית על הבוס מכדי ליהנות מרחש הגלים? הורידי את Calm.

## ראייה

אם יוצא לכן לעקוב באינסטגרם אחרי כמה משפיענים אמריקאים, יתכן שנתקלתן במוצר החדש של Casper, חברת המזרונים המצליחה ששברה את השוק. Glow Light היא מנורת שולחן אלחוטית שנכבית בהדרגה בערב ומתמלאת אור טבעי בבוקר. מנורות חכמות דומות, עם מנגנוני כיבוי סלולריים, אפשר למצוא אצל חברות כמו פיליפס.

> מכונות רעש לבן, שתראו ביותר ויותר מלונות בוטיק בימים אלה, הופכות למיינסטרים. מסתבר שלא רק תינוקות רכים ישנים טוב יותר עם קולות רקע, אלא גם מבוגרים

## מישוש

מצעי כותנה איכותיים ויקרים הם, בלית ברירה, הדרך לתחושה נעימה ולטמפרטורה נוחה, ללא גירודים, חום ותחושת ההחלקה שטומנים בחובם מצעים סינתטיים. אם אתן משקיעניות חפשו את הטרנד הלוהט של 2019 – השמיכה הכבדה שמכילה סיבי מתכת ומספקת תחושה נעימה של רוגע ועירסול. אמצעי נוסף מבוסס חישה, שגם מסתמן כטרנד בהתהוות, הוא של צמידי שינה העוקבים אחר הגוף במהלך הלילה, תוך הבטחה להעיר את העונדת על־ידי ויברציות ברגע המתאים ביותר במחזור השינה.

## טעם

שלל תוספי המזון לשינה טובה, החל מוויטמינים וכלה באבקות אופנתיות כמו Sleep Dust של חברת Moon Juice, הופכים בימים אלה לתעשיית ענק. אפשר גם להסתפק בתה קמומיל עם לימון למשל, שלא מצריך משלוח מחו"ל והאפקט שלו נעים ומרגיע. להרפתקניות או לחובבות הקנאביס, טרנד ה־CBD (הרכיב הפעיל בקנאביס) המשתולל בארצות הברית מביא עימו סוכריות גומי, טיפות שמן ויתר דברים משרי שלווה שטרם עשו דרכם ארצה.

## ריח

ריחות מסוימים ידועים כמלווי שינה טבעיים, בהם לבנדר, וניל ויסמין. מפזר ריח או מכשיר אדים יכולים להועיל למשימה, בעוד המינימליסטיות שבינינו יכולות להסתפק בשפריץ של ספריי ייעודי על הכרית. ואם כבר באוויר עסקינן אז הינה עוד טיפ חשוב: ותרו על המזגן, חבל על הצוואר התפוס ועל הוודג' המיובש. חלומות פז. ◆



ציור: John William Waterhouse, 1898

# שיערך הארוך, נערה

הסרת שיער בלייזר היא משאת נפשן של בנות נוער רבות כיום – כי החברות לוחצות, הבנים נגעלים והסיכונים הבריאותיים הם זניחים ביחס לשיימינג. אבל האם הליך כזה הוא נכון בגיל כל כך לא יציב?

**תמר מרקוביץ'**



כל אימא יודעת עד כמה מורכבת סוגיית דימוי הגוף בחינוך ילדיה המתבגרים. בעידן שבו ילדים מצולמים לאינסטגרם כבר מיום היוולדם, כשלייקים במיוזיקלי שווים כסף וסרטונים ביוטיוב מובילים לקריירה – חוקי המשחק משתנים, בין היתר גם בזירה האסתטית. למשל, אם בעבר תהינו במבוכה מה לעשות עם עצמנו ועם שערותינו הראשונות והסוררות, המתבגרות של היום אוחזות בדעות מושכלות בנושא, מה שמציב שלל דילמות בפני האימהות המבולבלות.

"הבנות עשו שיעורי בית והגיעו אליי עם שם של קליניקה, עם המחירים והכול, כשהיו בנות 15 ו־16", מספרת עינת, אם לשלוש מתבגרות מהשרון, "לא היו לי לבטים, למעט הצורך לוודא שהן בגיל מתאים והמחזור סדיר ושזה לא יהיה שוב בזבוז של כסף כי לפני כן הן עשו אינפרא אדום שהיה לא יעיל בעליל. ללייזר הן הגיעו שנה אחר כך והן מאוד מרוצות. הכאבים או המבוכה האפשרית מטיפול לייזר במפשעה לא הזיזו להן. זה מאוד מקובל היום וגורף, לפחות באזור שלנו".

"נערות רבות בוחרות להסיר את כל שיער המפשעה שלהן. זו האופנה היום, להיות חלקות למטה – כמו ילדות", שופכת אור אחר רחל לוי הרץ, מרצה ודוקטורנטית למגדר, מומחית בגיל ההתבגרות והנחיית הורים ומרכזת תכניות לחינוך מודע מגדר ברחבי הארץ. "נערות מסבירות לי שזה שיער מלוכלך, שזה מגעיל אותן, שזה יגעיל בנים. אבל זו החלטה מאוד קיצונית לקבל בגיל שבו את אמורה לעבור תהליך קבלה בנוגע להפיכת הגוף שלך מילדה לאישה צעירה. חלק מהתהליך הזה מתבטא בשיער הערווה, כך שעצם הסרתו לצמיתות משאיר את הנערה באופן סימבולי עדיין ילדה".

**רחל לוי הרץ, דוקטורנטית למגדר: "מרבית ההורים היו מתנגדים אם בגיל 14 הבת שלהם הייתה מבקשת לקעקע משהו על הגוף, אבל מאשרים הסרה של שיער לצמיתות כי זה נתפס כדבר מיותר ומלוכלך"**

ומה באשר לסיכונים הבריאותיים? "רוב הסיבוכים האפשריים הם מינוריים", אומרת ד"ר נעמי שרון, רופאת משפחה ובעלת קליניקה לרפואה אסתטית. "הסיבוכים הרציניים ביותר הם כוויות, זיהומים, חבורות והיפר פיגמנטציה. הגילאים המומלצים מבחינה רפואית הם 18־20 מפני שעד אז נוצרים זקיקי שיער חדשים, עובדה שמורידה משמעותית את יעילות הטיפולים. עם זאת, גם ילדים בני 12 ואפילו 8 עוברים לעיתים טיפולים, אבל במקרים כאלה צריך לשלול קודם בעיה רפואית הורמונלית".

"השאלה באיזה גיל כדאי להתחיל זו שאלה שאין עליה תשובה חד־משמעית", מאשרת ד"ר להבית אקרמן, מומחית ברפואת עור ובעלת רשת מרפאות לאסתטיקה. "עדיף לחכות עד לאחר גיל ההתבגרות כיוון שאז נרגעת הפרשת ההורמונים – וההורמונים יכולים לעודד צמיחת שיער. עם זאת, היום מבינים שזה לא ריאלי ואף נערה לא תסתובב עם יערות גשם על הרגליים עד גיל 18. אישית אני חושבת שאם יש נערה שעירה, ניתן לעשות טיפול בגיל צעיר יותר ובתנאי שמבינים שיתכנו טיפולים נוספים בהמשך".

"קבלת החלטה להסיר את שיער הגוף לצמיתות במהלך תקופת ההתבגרות המאופיינת בשינויים בלתי פוסקים בגוף, במצבי רוח ובשאלות של זהות, היא מאוד בעייתית", מסכמת לוי הרץ. "אני משערת שמרבית ההורים היו מתנגדים אם בגיל 14 הבת שלהם הייתה מבקשת לקעקע משהו על הגוף. ההורים היו פוסלים הוספה לצמיתות אבל מאשרים הסרה של שיער הגוף, שבאופן תרבותי נתפס כמשהו מיותר ומלוכלך אצל נשים. אני ממליצה להורים להיות קשובים אבל גם לאפשר התבוננות ביקורתית, להציב גבולות ולהסביר שיש זמן נכון לכל בחירה. הנערות שלנו יכולות לעבור את גיל ההתבגרות ולצאת ממנו מחוזקות – גם עם שיער על הרגליים". ◆

צילום מסך מתוך הקליפ של אריאנה גרנדה Sweetener




# 2 NIGHTS DREAM

הטבת חורף מפנקת למזמינים 2 לילות

טלפון להזמנות 02.6500506

hotelalegra.co.il

תקף בהזמנת חדר באמצע שבוע, שבת-רביעי | חודשים פברואר - מרץ

# דבר אליה

מילים גסות ותמלול חטאים בקול נמוך וחושני חוזרים לאופנת חדר המיטות אביב־קיץ 2019, אבל איך עושים את זה נכון בעידן שבו דיבור מלוכלך ופמיניזם עלולים להתנגש? מדריך נטול פוליטיקלי־קורקט

**נועה בונה**

כבר ניתן לומר בפה מלא שתנועת MeToo שינתה את הדרך שבה אנו מתבוננים על כל אספקט בחיינו, לכן הגיוני שהשינוי יגיע גם למיטה הפרטית שלנו. בעידן שבו השיח פתוח מאי פעם אין זה מפתיע שלפי התחזיות ב־2019 נדבר בפתיחות רבה יותר על יחסי מין, הסכמה ומה אנחנו אוהבות במיטה. ואם לשפוט על פי הנאמר ברשת, מסתמן שאחד הדברים שאנחנו אוהבות במיוחד הוא לדבר, בגסות. כלי התקשורת מעבר לים מדווחים כי זהו אחד הנושאים הבוערים של השנה, רק שכעת, לאור התמורות המגדריות, הדיבור הוא שקול ומחושב יותר.

במחקר שפורסם ב־MensHealth.com נשאלו 57 נשים בשנות ה־20 וה־30 לחייהן על עמדתן בנוגע לדיבור מלוכלך בזמן סקס, והאם דעתן השתנתה מאז שהחלה מהפכת MeToo. 92 אחוז מהנשים אמרו שהן נהנות מדיבור מלוכלך בזמן סקס, אך 22 אחוז ציינו כי למרות החיבה למילים גסות בזמן משגל, הן מסתכלות אחרת על העניין מאז צמיחת התנועה בסוף 2017. באותו המגזין אף פורסם מדריך המנסה להסביר לגברים איך לדבר מלוכלך עם בת הזוג שלהם פוסט המהפכה. לעומת זאת, ב־Sun הבריטי נכתב כי דיבור מלוכלך חוזר כעת לכותרות דווקא מתוך הרצון של הנשים להרגיש משוחררות ולעשות מה שהן רוצות. מסתבר שאפילו ניתן להזמין אונליין בובות מין "חכמות", מבוססות אפליקציה ואינטליגנציה מלאכותית, כמו הנרי או הרמוני של חברת Realbotix למשל, שמגיבות לדיבור מלוכלך ויודעות לווסת את עצמן לפי תשוקות המשתמש.

## שלי פסטרנק, סקסולוגית: "הרבה פעמים הבחורה בעניין אבל לגבר קשה. צריך אינטליגנציה רגשית גבוהה כשזה מגיע לדיבור מלוכלך"

"דיבור מלוכלך הוא לא טרנד, הוא תמיד היה קיים ותמיד יהיה", קובעת הסקסולוגית והיועצת הזוגית שלי פסטרנק. "כמו בכל דבר בחיים, גם כשזה מגיע לסקס אנחנו שונים אחד מהשני. היום הכול באמת נהיה פוליטיקלי קורקט ובאופן טבעי זה גורם לגברים לחשוב פעמיים לפני שהם אומרים משהו בזמן הסקס לבחורה שאיתם. בלי קשר, יש כאלה שזה מדליק אותם וכאלה שזה טרן אוף רציני עבורם. ראיתי אצל זוגות רבים שדווקא הבחורה היא זאת שבעניין, אבל הגבר אומר שהוא פשוט לא יכול, שזה לא עובד לו. לא כל אחד יכול להתמסר לריגוש הזה, יש כאלה שזה מרגיש להם מזויף וכשזה מזויף זה לגמרי לא מחרמן, אלא בעיקר פתטי. צריך אינטליגנציה רגשית גבוהה כשזה מגיע לדיבור מלוכלך במיטה". ◆

## לכלוכית

**הטיפים שיעזרו לך לשחרר את הפטפטנית המלוכלכת שבתוכך**

- אל תחכי שיעבור הרבה זמן. ככל שאתם ביחד יותר זמן ומעולם לא לכלכתם את הפה, יהיה לכם יותר קשה להגיע לשם. זה לא אומר שזה בלתי אפשרי, אך תידרש יותר עבודת הכנה. לפעמים לאחר היכרות ארוכה יכול להיות מביך ואפילו מוזר פתאום להפתיע את הפרטנר ללא הכנה.
- מצאי ספר שמחרמן אותך והקריאי לפרטנר/ית קטעים נבחרים, ממש כמו סיפור לפני השינה. בשביל להיכנס לאווירה אפשר גם לצפות יחד בסרטים סליזיים, לאו דווקא פורנוגרפיים. משם, בשלב ההתגפפות התחילי בלחישות עדינות וכמעט בלתי נשמעות עד שלאט לאט יהיה אפשר להגביר את הטון.
- הלכלוך לא חייב להיאמר, הוא גם יכול להיכתב, למשל בהודעות סקסטינג. את יכולה להתחיל מדברים קטנים כמו "הריח שלך עדיין עלי ולא בא לי להתקלח, מתחשק לי ללכת ככה לעבודה", או "אני כל כך רעבה ואני לא יודעת למה יותר - לאוכל, או אליך". נכון, לא מדובר במילות סליז, אבל הן מעידות על שובבות ותעוזה ומסייעות להתניע.
- שימי בצד את הפוליטיקלי קורקט.

צילום: GettyImages

ובמקביל המשכנו לאכול טוב, טעים, ומזין, התה השפיע עלינו והטיפות ממש הפסיקו את החשק למתוק. עוד חברות התחילו להתעניין, ואז החברות שלהן התעניינו גם הן. מפה לשם יש לנו כבר 4,000 נשים מרוצות שהצליחו".

**מה מכילות הערכות?**

"הן הזיקוק המושלם של התפיסה שגיבשתי. אני בת של שף, אישה סופר עסוקה, ומישהי שרוצה להיראות ולהרגיש מעולה. הדרך התזונתית שלי והמתכונים שיצרתי הם תוצאה ישירה של כל שלושת חלקי האישיות האלה (והאישיות הזו אוהבת אוכל ומאמינה שהוא חייב להיות טעים). בערכות אפשר למצוא ספר ייחודי שמכיל את עקרונות התפיסה לכל שלב בתוכנית, הנחיות איך לבצע אותה בשגרה, וכמובן את כל המתכונים המתאימים, מוצרי תזונה נטורופתיים שפיתחתי יחד עם הצוות המקצועי שלי (נטורופתים מקצועיים, אגרונום, יועצי תזונה ואפילו שף). לכל קושי בירידה במשקל יצרתי מוצר שפותר אותו, מוצר מהטבע. המוצרים מסייעים לירידה במשקל, לצמצום היקפים, לשליטה בחשקים לסוכר ופחמימות, מעודדים שריפת שומן ועוד. הם מבוססים על תמציות וחליטות צמחים, מה שאומר שהם 100 אחוז טבעיים, בלי טיפת כימיקלים. הערכות גם מכילות פריטי לייף סטייל משלימים".

**כמה ערכות קיימות 123NewMe?**

"יש לנו כרגע שלוש. הראשונה היא דיטוקס (ניקוי רעלים), המטרה שלה היא לנקות את הגוף מרעלים ולתת לו בוסט לקראת המעבר לאורח החיים החדש ולרדת עד 3־5 ק"ג. היא מספקת גם מוטיבציה וגם תוצאות. השנייה היא ערכת טארגט (מטרה), היא מתאימה למי שסיימה את ניקוי הרעלים ורוצה להגיע ליעד ולרדת עד 4־8 ק"ג נוספים. השלישית היא וולנס (בריאות), שמשמרת את אורח החיים הנכון בהמשך הדרך. היא מיועדת לשמירה על המשקל במצבים של נסיעות לחו"ל, אירועים ובחיי היום יום. יש פתרון לכל מצב".

**מה מיוחד במוצרים שלך?**

"זה מאוד פשוט: הם באמת עובדים".

**מי הלקוחות שלך?**

"מגיל 18 ועד 65 פלוס. המגוון סופר רחב. יש לי סטודנטיות וחיילות ויש נשות קריירה ומנכ"ליות עסוקות, אימהות טריות, ואפילו אימהות ובנות שעוברות את התהליך יחד ורכשו ערכה זוגית. יש לנו גם סבתות שרוצות להרגיש בשיא".

**מה המנה הכי טעימה בספר המתכונים שלך?**

"אני בת של שף וכל המתכונים שלי נבנו יחד עם שף. אבל חד־משמעית: המוקפץ של יעל. שילוב של מטבח תאילנדי ומנות ממסעדות אסיאתיות, רק בגרסת הדיטוקס".

**אומרים שארוחת הבוקר היא הכי חשובה ביום – גם בתקופת הדיטוקס?**

"יש לי ארוחת בוקר שלוקחת שתיים וחצי דקות הכנה: סמוז'י אוכמניות כחולות ובננה, על בסיס חלב קוקוס וזרעי צ'יה. טעים, משביע והרגל מושלם לכל החיים". (כוס אוכמניות כחולות קפואות, חצי בננה, חצי כוס חלב קוקוס, כוס מים וכוס קרח, כף זרעי צ'יה – הכול בבלנדר ובתיאבון. מעכשיו והלאה פתרת לך את ארוחת הבוקר לעולמים, באחריות").

**מה הגילטי פלז'ר שלך?**

"פודינג זרעי צ'יה עם קקאו. זה מרגיש כמו קינוח שחיתות עם לוק של פינטרסט".



טיפות ג'מנמה, מסייעות לשלוט בחשקים לסוכר ופחמימות ריקות



ערכה ראשונה מתוך שלוש; ערכת דיטוקס



סנאק תה, מסייע לשלוט בחשקים לנישנוש

**יש פתרונות לטבעוניות?**

"כל המתכונים שלי מותאמים לטבעונות. יש גם מתכונים עם עוף, דגים וביצים שאפשר בקלות לעשות להם המרה למתכונים טבעוניים עם הסברים מדויקים".

**מי שאין לה זמן לבלות במטבח, צריכה להתחיל לפנות מקום בלו"ז?**

"ממש לא. כל המתכונים הם של עד עשר דקות הכנה ועד עשרה מרכיבים. טיפ לאורח חיים נכון: הקדישי שעה,שעה אחת בשבוע, לבישולים, ואת מסודרת מראשון עד חמישי".

**אפשר לאכול במסעדות בחוץ בזמן הדיטוקס?**

"בהחלט כן. יצרתי מדריך מקיף לאכילה בחוץ, כי זה חלק חשוב בשגרת החיים שלנו".

**מותר לבצע את השלבים של הערכות בזמן הנקה?**

"את תהליך הדיטוקס שלי ביצעתי בזמן הנקה מלאה. עם זאת, התייעצתי עם הרופאה שלי ועם יועצת הנקה. אני ממליצה לכל אחת, לפני כל שינוי תזונתי, להיוועץ עם רופאה. באתר יש פירוט רכיבים לכל המוצרים הטבעיים שלנו ומאוד קל לקבל ייעוץ בנושא".

**לאיזה תוצאות לצפות אחרי שמשתמשים בערכת הדיטוקס?**

"במסלול שלוש תוכניות. בערכה הראשונה דיטוקס יורדים עד 3־5 ק"ג. בתוכנית שאחריה, ערכת טארגט יורדים עד 6־8 ק"ג נוספים. בתוכנית השלישית ערכת וולנאס המטרה היא שמירה על התוצאות ועל המשקל ובנוסף מאפשרת ירידה של עד 2־3 ק"ג במידה וקצת עולים בהמשך".

**ירדתי, הגעתי למשקל היעד והכל טוב ויפה. מה הלאה?**

"ערכה מספר שלוש שומרת עלייך בדיוק מאפקט היו־יו המחריד. המטרה שלה היא לשמור על התוצאות ולנהל אורח חיים נכון, אבל כזה שמשלב גם את החשקים והגחמות במינון הגיוני ומספק. אני חיה על פי התוכנית הזאת כבר שנתיים וחצי, זו ממש דרך החיים שלי".

**יש הרבה מוצרים וכדורים בשוק, כולל תה דיטוקס, ורובם משלשלים. לא מלחיץ?**

"מאוד מלחיץ. אני נגד מוצרים משלשלים מכל סוג. המוצרים שלנו 100% טבעיים, מחליטות ותמציות צמחים וכמובן אינם משלשלים".

**מה את מאחלת ללקוחות שלך?**

"את הדבר הכי מרזה ביקום: אהבה עצמית ללא תנאים".

---

ניתן להשיג באתר החברה: www.123newme.com



יעל רנה-אסף, צילום: עומר הכהן

# את החדשה

## איך אימא תל אביבית ועסוקה מצליחה לתחזק משרד קריאייטיב, לעזור ל־4,000 נשים לרדת במשקל וליהנות כל הדרך למידה הנחשקת עבורן? שאלנו את יעל רנה־אסף 18 שאלות

טרנד הדיטוקס 123 של יעל רנה־אסף הצליח לשגע את נשות תל אביב והיא מתגאה בלמעלה מ־4,000 סיפורי הצלחה. איך הכל התחיל? אימא עסוקה אחרי לידה, שלושה קטנטנים בבית, אורח חיים מאוד לא בריא (״7,000 כוסות קפה ביום, נשנושים ושאריות של הגורים״), עור פנים עייף ושיער מותש. ״הייתי צריכה שינוי. מה זה צריכה? חייבת. לא מצאתי אף שיטת תזונה, או תוסף נטורופתי טבעי שיצליח לעזור. אז החלטתי שהגיע הזמן לעשות את זה לבד ולייצר ערכת ניקוי רעלים, שתתאים לי ולחברות שלי שעוברות אותו דבר. ככה נולד לי עוד בייבי חדש. לא ציפיתי להצלחה כזאת ואני לגמרי מאוהבת בו״.

**לאכול כל הדרך לזארה? מה הקשר?**

״חלמתי להקים מותג תזונה נכונה שירגיש פאן בדיוק כמו ביקור בזארה – וגם יעזור לך להצליח לרכוש את המידה שרצית להגיע אליה. כניסה לאתרי קניות היא משהו כיפי, שמעלה לנו את הדופק. דיאטה מצד שני נתפשת כמדכאת, אפורה ומורידה. למה? רציתי משהו שיוכל להיות בריא, מזין עובד וגם סקסי״.

**יש לך חברה גדולה על הכתפיים ושלושה ילדים שנולדו בפחות מ־3.5 שנים. מה לך ולערכות דיטוקס?**

״בכל היריון שלי עליתי בממוצע מעל 20 ק״ג. החיים באמת הפכו לעמוסים ולא מצאתי שום שיטת תזונה שתתאים לי. אני בעלת רצון עז לאכול טוב, אך באופן שמזין את הגוף ולא מזיק, לא מתחברת לדיאטות אלא לאורח חיים נכון, שגם מסייע לרדת במשקל על הדרך. רציתי לאכול את העוגה ולהשאיר אותה שלמה. כלומר, להפסיק עם החשקים לסוכר ופחמימות ריקות בלי להתפשר על מוצרי ׳לייט׳ או ׳דיאט׳. רציתי להשתמש בכל הצמחים שיש לטבע להציע כדי לסייע לי ולחברות שלי לרדת במשקל, ושזה גם יהיה קל לביצוע. אז כן, לפעמים העוגה נשארת שלמה אפילו אחרי שאוכלים אותה. בעיקר אם העוגה היא סמוז׳י היסטרי שאת מחכה לו כל בוקר מחדש״.

**איך התחיל כל הטירוף סביב 123NewMe?**

״בהתחלה השקתי מספר קטן של ערכות, רק לי ול׳חבורה׳ שלי. אחרי שזה הצליח לנו וירדנו מהר מאוד במשקל ובהיקפים



BeautyBox הוא פורמט חדשני ומקורי שפיתחנו במטרה לשדרג את חוויית הקריאה שלך, ולאפשר לך להתנסות במוצרים מעולמות הטיפוח, הקוסמטיקה, והאיפור שעליהם אנחנו ממליצות בכל חודש.

מה שאת רוצה

AK

# סוף פתוח

בהתחלה נולדים, בסוף מתים. ומה קורה באמצע? התשובה בספרים

**עדי סלמור**




**מקור** גבר באמצע החיים מנהל יחסי אהבה־שנאה עם גרושתו, כורת בריתות חשאיות עם בתו ונאבק בפרצי אלימות מודחקים. קריאת פתע לשירות מילואים מעמתת אותו עם צל מעברו. **החיים החדשים של מיכאל** הוא סיפור ישראלי נוגע ללב במובן הכי בסיסי ולא ציני של המילה, מומלץ בחום.




**ילדים** השופטת היהודיה רות בידר גינסבורג, ותיקת השופטים בבית המשפט העליון בארה"ב, גדלה בתקופה שבה בנות נועדו למצוא חתן ומקומות רבים אסרו כניסה של בני מיעוטים לתחומם. גם כילדה וגם כשופטת היא דבקה במשפט **ואני אומרת, לא!** ולא הפסיקה לקדם הוגנות ושוויון. ספר נהדר, לא לבנות בלבד. לא ליהודים בלבד.




**הומור** "**הכלום מנצח כשאנשים חכמים עושים מדיטציה** אינו ספר עזרה עצמית. אילו יכולתם לעזור לעצמכם, לא הייתם זקוקים לספר", נאמר בספר שעושה צחוק באופן אינטיליגנטי ומועיל ביותר מכל ז'אנר ספרי העזרה העצמית. צחקתי כל הדרך אל העצמי הפנימי שלי וחזרתי כדי לצחוק עוד קצת.




**מקור** אימא של אופק לא מפסיקה לנסות להתאבד, הוא דואג לאחים הקטנים שלו ובסופו של דבר נשלח לפנימיה ואחיו למשפחת קלט. ההסתגלות לחיים בפנימיה לא פשוטה ומתוארת בצורה אמינה ולא מתמסכנת אבל צמודה למציאות. ב**מפתח אפס** הסופרת ללא ספק יודעת על מה היא מדברת מנסיונה האישי. ספר מצוין.




**תרגום** בלב היער השוודי ניצב אולם ההוקי של עיירה קטנה המכונה **עיר הדובים**. כשנבחרת ההוקי הצעירה מעפילה לחצי הגמר של הליגה הלאומית כל התקוות והחלומות של התושבים מוטלים על כתפיהם של נערים בגיל ההתבגרות. הנטל כבד, המתח גואה וסופו להתפרץ במעשה אלים ונורא. ספר סוחף.




**תרגום** בעקבות התפרקות נישואיה מחליטה פיי לשוב ולהתגורר בלונדון עם שני ילדיה ורוכשת דירה הזקוקה לשיפוץ מקיף. ה**מעבר** מאלץ אותה להתמודד עם היבטים שונים של החיים ושיחותיה עם הקבלן והפועלים, עם חברותיה ועם הספר במספרה נותנות לה חומר רב למחשבה ועל כך היא כותבת היטב.




**תרגום** הייתה להם אהבה גדולה אבל אחרי שנתיים של נישואין יג'ידה עדיין מחכה לנס, לילד. זה כל מה שבעלה רוצה, זה כל מה שחמותה רוצה, והיא כבר ניסתה הכול: רופאים, מכשפים, תפילות. לכן עליה לציית לבקשת משפחתו של בעלה ולהכניס אל ביתם אישה שנייה כפי שנהוג בניגריה. **תישארי איתי** הוא סיפור קורע לב, כתוב נפלא ומעורר מחשבות בלי סוף.




**ילדים** את הסיפור המקסים **יום הולדת לאילנה** כתבה לאה גולדברג לפני יותר מ־70 שנה, לכבוד יום הולדתה של בתם של חבריה. אילנה, שכיום היא כבר סבתא, החליטה, לשמחתנו, להוציא את כתב היד כספר כדי שכולנו נהנה ממנו. הקסם הגולדברגי לא פג ועומד במבחן הזמן בלי להיות מיושן כלל.









6. גרם המדרגות שהוזז מאפשר לייצר תחתיו פינת טלוויזיה יפהפייה ורב־שימושית
7. בחדר הרחצה ביחידת ההורים שולבו אריחי בטון משושים
8. בחדרה של הבת הוצבה מיטת גלריה עם מעקה שייצר בעל הבית
9. חלל המדרגות נוצל עד תום עבור שטחי אחסון

**הדיירים** זוג פסיכולוגים קליניים בסוף שנות ה־30 שלהם ושני ילדיהם (בן 9 ובת 6).

**הבית** דירת גג בבניין שנבנה ב־1996 בגבעתיים. בקומת הכניסה (95 מ"ר בנויים + 6 מ"ר מרפסת שמש) נמצאים החדרים הפרטיים - חדר מאסטר להורים הכולל חדר רחצה, שני חדרי ילדים (אחד מהם ממ"ד), חדר רחצה ופינת טלוויזיה. בקומה העליונה נמצאים המטבח והסלון (40 מ"ר) וגג (55 מ"ר) עם מטבח חיצוני ופינות ישיבה.

**התכנון** במקור הייתה זו דירת דופלקס סטנדרטית בת חמישה חדרים, ארבעה בקומה התחתונה וחדר בנוי עם מקלחון בקומה העליונה, שמרביתה גג לא מנוצל. הבעלים רצו למקסם את הפוטנציאל וגייסו למשימה את מעצב הפנים רועי זליחובסקי. בתהליך שארך כשנתיים שונתה הדירה ללא היכר, כאשר רק הממ"ד, המשמש חדר ילדים, נשאר במקומו. המטבח והסלון עלו קומה אל החלל שהורחב ואילו החדרים הפרטיים מוקמו למטה בשינוי מיקום, כולל גרם המדרגות שהוזז ופינה שטח במרכז קומת הכניסה.

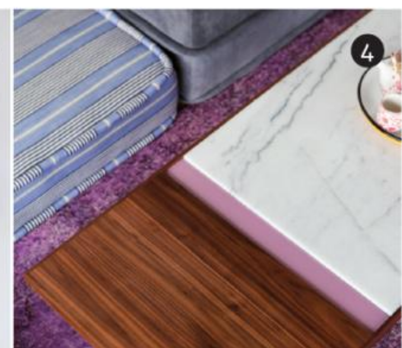
**העיצוב** שיתוף הפעולה המפרה בין האדריכל והמעצב לבעלי הבית, לרבות אב המשפחה, שהינו חובב עיצוב ובעל ידי זהב, הוליד דירה שמגלמת את האיזון המושלם בין פונקציונליות לאסתטיקה. אחת הדוגמאות לכך היא שינוי מיקום גרם המדרגות שבמקור היה במרכז הדירה והחלפתו בגרם מברזל דק בגימור חלודה, היושב על קונסטרוקציית נגרות המשמשת פינת אחסון, משחק ופנאי. זוהי הפינה האהובה על הילדים בבית, והיא נקראת "בדוסה" על שם גיל בדוסה שתפר את כריות המושב שלה. הפינה מופרדת מהכניסה לבית על ידי קיר משרבייה מעץ, עם דוגמה המתכתבת עם אריחי גלוסקא שמרצפים את האזור, כמו גם את המטבח ואת רצפת הגג לשם ההמשכיות. בקומה העליונה נמצא הגג ובו מטבח וסלון שבו ספת רביצה מודולרית. המטבח, הבנוי מפורניר אלון בשלושה צבעים, שופע שטחי אחסון ומשלב אריחי גרניט פורצלן דמוי בטון עם נקודות כחולות של המותג מוטינה שנרכשו במודי.

בגג שולבו שני מוקדי אירוח, האחד פינת ישיבה נמוכה לצד הסלון והשני, מטבח חוץ עם שולחן אוכל הגובל במטבח הפנימי. מי שאחראי על בניית מטבח החוץ, כמו גם על מעקות המדרגות, הוא אבשלום סיגאוי. את קירות הגג מחפים עצים שנבחרו על ידי בעל הבית ממחסן של עצים מפירוק והוא זה שהתקין אותם, כמו גם את החביות שרכש, צבע ושתל בהן צמחים. ◆









2. מערכת ישיבה נמוכה ומודולרית מאפשרת גמישות בהתאם לצורך
3. משחק של צבעים בנגרות ואריחים מיוחדים על הקיר יוצרים עומק ועניין באזור המטבח
4. שילוב מעניין של חומרים בשולחן הסלון
5. בסלון שולבה ספרייה ייחודית מאלמנטים ממוחזרים שיוצרה על ידי סטודיו ארטיזאכן ביפו

# כל בית צריך גג

**זוג פסיכולוגים מגדלים את שני ילדיהם בדירת גג מופלאה שהחלה את דרכה כדירת דופלקס סטנדרטית בגבעתיים והודות לעיצוב החכם הפכה לפנינה משפחתית שעושה לנו חשק לעבור אבחון דחוף**

מאת **עדי פוגל הולנדר**
עיצוב פנים **רועי זליחובסקי**
צילום **שירן כרמל**

1 הרחבת השטח הבנוי על הגג אפשרה לייצר חלל ציבורי רחב הכולל מטבח, פינת אוכל וסלון ולמקסם את שטח הגג לחוויית אירוח מושלמת





# ניקוי ראש

כל הירוק הזה שמציץ אלינו מהשדות מגיע גם לצלחת, טרי ובריא, מנקה את הגוף מרעלים ומספק ויטמינים ומינרלים. הכנו לבן מתכונים בלתי שגרתיים שמשתמשים בעלים הפחות מוכרים במדף הירוקים, ועושה מהם מטעמים

מתכונים **שפית שולי וימר**
צילום **טל סיוון צפורין**
סטיילינג **דיאנה לינדר**
**מתוך מגזין "השולחן" thetable.co.il**

## ריזוטו סרפד (או קייל)

6-4 מנות | צמחוני | קל |

**החומרים**

8 כוסות (2 ליטרים) מים
1/2 ק"ג עלי סרפדים (או קייל)
300 גרם חמאה
1/2 כפית מלח
1 בצל סגול קצוץ דק מאוד
6-5 גבעולי סלרי (עדיף הפנימיים) קצוצים דק
4 שיני שום קצוצות דק מאוד
1/2 ק"ג אורז לריזוטו (עדיף מזן קרנרולי)
2 כוסות מרטיני יבש או יין לבן
מלח ופלפל שחור גרוס

**להגשה**

אבן יוגורט מגוררת או גבינת פרמזן מגוררת

**אופן ההכנה**

1. מרתיחים את המים, ממליחים ומוסיפים את הסרפדים (או הקייל). ממשיכים לבשל כ־3 דקות עד להתרכבות.
מסננים ושומרים את מי החליטה - הם ישמשו כציר לריזוטו. קוצצים דק ומניחים בצד.
2. מחממים 200 גרם חמאה על אש קטנה בסיר רחב ושטוח. מוסיפים מלח ומטגנים בצל, סלרי ושום כ־15 דקות עד שהירקות מתרככים. מוסיפים אורז, מגדילים את האש ומטגנים תוך כדי ערבוב 2־3 דקות. מוסיפים מרטיני (או יין לבן) וממשיכים לערבב עד שהנוזלים מתאדים.
3. מוסיפים בעזרת מצקת, כל פעם אחת, את מי החליטה של הסרפדים (או הקייל) – חשוב שהמים שמוסיפים יהיו חמים (שומרים אותם בסיר על אש קטנה). מוסיפים מצקת, מערבבים וכאשר כל הנוזלים נספגים באורז מוסיפים מצקת נוספת, וכך הלאה עד שהאורז 3/4 מוכן. מוסיפים את הסרפדים הקצוצים ומערבבים. ממשיכים להוסיף ממי החליטה ולבשל עד שהאורז מוכן (אל דנטה). מסירים מהאש.
4. מוסיפים 100 גרם חמאה ופלפל שחור, מערבבים ומתקנים תיבול. מעבירים לצלחת הגשה ומגררים מעל אבן יוגורט או פרמזן.



**קובה סיניה**

צילום: בן יוסטר

| סימני שאלה |
עם דאנה איבגי

מדור חדש

# בלי שליטה

**חודשיים אחרי לידה היא עדיין במצב נוזלי, מזדהה עם איש הפיל ומשתמשת במילה 'אשכים' באופן רנדומלי בכל הקשר אפשרי. דאנה איבגי נפתחת**

צילום **איליה מלניקוב**



**תעודת זהות בבקשה.**
"בת אדם. אומנית. אימא. ילדה".

**מאיפה את במקור?**
"נולדתי בתל אביב ונשארתי בה עד היום. כנראה שאני ממש מרוצה ממנה".

**איפה אנחנו תופסות אותך?**
"עם המחשב ועם החבר החדש במשפחה, אוריה בן החודשיים וחצי שישן לידי".

**מה הדבר הכי יפה שאמרו לך לאחרונה?**
"מיכאל הבן הגדול שלי (5) אמר לי שאני הכי חשובה בבית, ואוריה אמר בתגובה: אהההגררררררר. אלה לגמרי הדברים הכי יפים שאמרו לי לאחרונה".

**מה הקללה האהובה עלייך?**
"אין לי, אבל אני משתמשת מדי פעם במילה 'אשכים'. זה יכול לעבוד במקום 'שיט' וגם במקום 'וואו!', ובעצם אפשר להכניס אותה ברנדומליות בכל הקשר כמעט. זאת מילה מאוד מצחיקה".

**מה גרם לך לבכות בפעם האחרונה?**
"שילוב של מוזיקה, שמחה והורמונים".

**למה או למי את מתגעגעת?**
"לניסן נתיב. מאוד".

**מי היא הסול מייט התרבותית שלך?**
"יש לי הרבה כי בתור שחקנית אני מוצאת את עצמי מזדהה עם דמויות כל הזמן, אבל אם אני צריכה לבחור אז איש הפיל (בגילומו של ג'ון הרט, בבימויו של דיוויד לינץ'). הוא ריתק וריגש אותי עוד כילדה, נהגתי לישון עם עטיפת הקלטת ליד המיטה. משום מה הרגשתי שאני מבינה אותו ושהוא אותי".

**מה השריטה שלך?**
"אני לא באמת יכולה לבחור אחת".

**מה העצה הכי טובה שקיבלת בחיים?**
"ניסן נתיב נתן לי עצה שנחרתה אצלי עמוק ומשמשת אותי עד היום. כשהוא המליץ לי ללכת ללמוד משחק הוא הסביר שאם לא אלמד אז לא יהיה לי איפה לעשות טעויות. מעניין שאחד הדברים שגיליתי בלימודים הוא שככל שהלכתי יותר רחוק והשתחררתי מהפחד לטעות ומהטירוף לשלוט, קרו דברים יותר מדויקים".

**על מה את אוהבת להוציא את הכסף שלך?**
"וואו, על מה לא. נראה לי שאני ואיתמר, בן זוגי, מוציאים הכי הרבה כסף על האומנות שלנו ועל הילדים שלנו".

**מי בעינייך האדם הכי סקסי?**
"אני כבר לא כל כך מתחברת למילה 'הכי'. מה שסקסי בעיניי זה שילוב של כישרון ונוכחות".

**למה את הכי מחכה כרגע?**
"קשה לי להגיד כי אני חודשיים אחרי לידה. כרגע אני עדיין במצב מאוד נוזלי, לכן פחות מסתכלת קדימה. אני שמחה עם מה שהעתיד מזמן, אבל זה בכיף שלי שכל דבר מגיע בזמן שלו".

**מה היית משנה בעצמך?**
"נראה לי שהחיים הם סוג של שינוי, אבל הייתי רוצה להיפטר ממעצורים מיותרים ולהצליח להתקרב לעצמי בכל פעם קצת יותר".

**על מה יש לך רגשות אשם?**
"רגשות אשם זה אחד הדברים הדבילים שהמצאנו כבני אדם. אם אני מצטערת על משהו אז אני משתדלת מיד לתקן, ואם אני לא יכולה לתקן אז מה יעזור לי להרגיש אשמה ולאכול לעצמי את הראש והלב?".

**מה מפחיד אותך?**
"בעיקר הפחד".

**מה חסר לך בחיים?**
"אני לא מרגישה חוסר, אולי יש כל מיני דברים שאני רוצה אבל הם מעוררים אותי וגורמים לי לפעול אז זה דבר טוב".

דאנה איבגי היא בת 36, בקרוב תצטלם העונה השנייה של הסדרה "משיח" בכיכובה. העונה הראשונה של "משיח" תעלה במהלך חודש מרץ לערוץ קשת 12


איפור ושיער **אור יאיר ביטון במוצרי IL MAKIAGE**



## עוגת סולת, שקדים ושמן זית עם סירופ עשבים

תבנית אינגליש קייק | חלבי | קל |

עוגת עשבים טריים שמקבלת את ניחוחה ממגוון עלים לימוניים

**החומרים**

4 ביצים
1¼ כוסות פחות כף (240 גרם) סוכר
130 גרם יוגורט
2½ כוסות (200 גרם) שקדים טחונים
1/2 כוס פחות כף (90 גרם) סולת
1 כפית שטוחה (2 גרם) אבקת אפייה
1/3 כפית (1 גרם) סודה לשתייה
3/4 כוס שמן זית

**לסירופ**

1 כוס מים
1 כוס סוכר
2־3 גבעולי מרווה
2־3 גבעולי לואיזה
2־3 גבעולי זוטא
2־3 גבעולי מליסה
2־3 גבעולי נענע
2־3 גבעולי למון גראס
2־3 גבעולי גרניום לימוני
2־3 גבעולי זעתר טרי
1 כף מיץ לימון סחוט

**להגשה**

שמנת חמוצה

**אופן ההכנה**

1. מכינים את הסירופ: מרתיחים מים עם סוכר עד שהסוכר נמס. ממשיכים לבשל עוד כ־5 דקות עד שהסירופ מסמיך מעט. מסירים מהאש ומוסיפים את כל עשבי התיבול ואת מיץ הלימון. משרים כך למשך לילה. למוחרת מסננים את הסירופ.
2. מכינים את העוגה: מחממים תנור ל־140 מעלות. מקציפים ביצים וסוכר במיקסר עם וו בלון. מערבבים את כל החומרים היבשים בקערה. מוסיפים למיקסר לפי הסדר יוגורט, תערובת חומרים יבשים ושמן זית וממשיכים לערבל עד לקבלת תערובת אחידה. מרפדים תבנית אינגליש קייק בנייר אפייה ויוצקים לתוכה את התערובת. אופים כשעה ו־20 דקות.
3. פורסים את העוגה ומניחים פרוסה בכל צלחת הגשה. מחממים את הסירופ ויוצקים על העוגה ומסביב לה. מומלץ להגיש לצד שמנת חמוצה.

## מטבל עלי רשאד ושקדים עם גריסיני

60 יחידות גריסיני, צנצנת בנפח 500 מ"ל למטבל

| טבעוני | קל |

**החומרים**

**למטבל**

500 גרם (3 צרורות) עלי רשאד
250 גרם שקדים שלמים טבעיים (לא קלויים)
1½ כוסות שמן זית
14 שיני שום
1 כפית מלח

**לגריסיני**

1 כוס (240 מ"ל) מים בטמפ' החדר
1 כף (10 גרם) שמרים טריים
2 כוסות + 2 כפות (300 גרם) קמח 00 או קמח לבן
1½ כוסות פחות כף (200 גרם) קמח סמולינה
1/4 כוס שמן זית
1/2 כף מלח

**אופן ההכנה**

1. מכינים את המטבל: טוחנים את מרכיבי המטבל במעבד מזון עד לקבלת מרקם אחיד (כמו פסטו).
2. מכינים את הגריסיני: ממיסים את השמרים במים בקערת מיקסר. מוסיפים לקערה קמחים ושמן ומעבדים עם וו לישה כ־10 דקות במהירות נמוכה עד לקבלת בצק. מוסיפים את המלח לקראת סוף העיבוד.
3. מעבירים את הבצק לקערה משומנת מעט, מכסים בניילון נצמד ומתפיחים כשעה וחצי עד שהבצק מכפיל את נפחו.
4. מחממים תנור ל־170 מעלות.
5. מעבירים את הבצק למשטח עבודה מקומח ומרדדים למלבן בגודל 20X30 ס"מ. בעזרת סכין או גלגלת חותכים את הבצק לרצועות ברוחב כ־1/2 ס"מ. מגלגלים את הרצועות לנחשים בעזרת שתי הידיים. חשוב לכסות את הבצק במגבת או בניילון בזמן העבודה כדי שלא יתייבש. מעבירים את נחשי הבצק לתבנית מרופדת בנייר אפייה ובמעט קמח סמולינה או קמח תירס.
6. אופים כ־20 דקות עד שהגריסיני מתייבשים ומשחימים מעט. מכבים את התנור ומשאירים אותו חצי פתוח עד שהגריסיני מתייבשים לחלוטין.




ma
so bar
Brazil Cerr
Papua New Gui
Costa Rica T